

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



PŘEKÁŽKOVÉ AREÁLY

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko Ph.D.

Vypracoval:

Marek Korf

Praha, duben 2011

Charles University
Faculty of Physical Education and Sport



OBSTACLE COURSES

Bachelor thesis

Supervisor:

Mgr. Ladislav Vomáčko Ph.D.

Author:

Marek Korf

Prague, april 2011

ABSTRAKT

Název:

Překážkové dráhy

Cíle práce:

Zásadní seznámení s problematikou překážkových areálů, jejich kvalitou, stavbou a využitím. Cílem práce je zmapování využitelnosti areálů v rámci ozbrojených a záchranných složek České republiky. Seznámení se soutěži a pravidly při využití překážkových areálů.

Metoda:

Sběr informací týkajících se především spojení prostředí, požadavků na stavbu a materiálů. Práci s materiálem a literaturou, a formou rozhovorů.

Výsledky:

Bylo čerpáno z literatury jak domácí tak zahraniční. Kvalita areálů, je vysoká. Všechny překážky splňují požadavky, kladených předpisů. Použití překážek, skutečně podporuje a zvyšuje výkonnost a požadovanou specializaci.

Klíčová slova:

Překážky, zdolávání, materiál, soutěžící, výkon, speciální, příprava, únava.

ABSTRACT

Name:

Obstacle courses

Aim:

Major obstacle to analyze the sites, their quality, construction and use. The goal is to map areas of liability within the armed and saving forces of the Czech republic.

Method:

Collecting information on the link above all the environment requirements for construction and materials. Work with materials and literature, and the interview.

Results:

It was taken from the literature, both domestic and foreign. The quality of facilities is high. All obstacles to meet the requirements imposed by law. The use of barriers, actually supports and enhances the performance and the required specialization.

Keywords:

Obstacles, control, materials, competitors, power, specialty, training.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a zdroje, které jsem použil.

V Praze dne 11. dubna 2011

.....

Marek Korf

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval panu Plk. Mgr. Jaromíru Lebedaovi, Mjr. Mgr. Karlu Sýkorovi a paní Doc. MUDr. Evě Kohlíkové za odborné rady, pomoc při vedení a tvoření této práce, dále samozřejmě také za trpělivost, dobré slovo a povzbuzení, kterého mi v průběhu vyhotovení bylo dáno.

OBSAH

ÚVOD	12
1 TEORETICKÁ ČÁST	15
1.1 Rešerše literatury	15
1.2 Historie překážkových areálů	16
2 VNÍMÁNÍ NEBEZPEČÍ A JEHO PROŽÍVÁNÍ	19
2.1 Objektivní nebezpečí	19
2.2 Subjektivní nebezpečí	19
2.3 Útlum	20
2.4 Prožitek	20
2.5 Zážitek	21
2.6 Riziko	21
2.7 Dobrodružství	21
2.8 Výzva	22
2.9 Reflexe	22
2.10 Motivace	22
3 DĚLENÍ PŘEKÁŽEK	23
3.1 Rovina zdolávání	23
3.2 Mobilita překážek	23
3.3 Dělení dle materiálu	24
3.4 Charakteristika překážek	24
4 UŽITÝ MATERIÁL PŘI TVORBĚ PŘEKÁŽKOVÝCH DRAH	25
4.1 Dřevo	25
4.2 Spojovací materiál	25
4.3 Guma	26
4.4 Kov	26
5 VOJENSKÉ PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA	28
5.1 Historické informace	28
5.2 Překážková dráha pozemních sil AČR	29
5.3 Popis zdolání	29
5.4 Plavání s překážkami	30
5.4.1 Popis disciplíny	31

5.4.2	Popis zdolání dráhy.	31
6	HASIČSKÉ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY.	32
6.1	Disciplíny PS.	32
6.1.1	Běh na 100m s překážkami.	32
6.1.2	Výstup na cvičnou věž.	32
6.1.3	Štafeta 4x100m s překážkami.	33
6.1.4	Požární útok.	34
6.2	Disciplíny TFA.	34
6.2.1	Běh s požárními hadicemi.	34
6.2.2	Překážkový běh.	35
6.2.3	Věž.	35
6.2.4	Výběh po schodišti.	35
6.3	Povrch drah.	35
6.4	Popis zdolávání.	36
6.5	Popis náradí.	36
6.5.1	Kolmá zeď.	36
6.5.2	Kladina.	36
6.5.3	Cvičná věž.	37
6.5.4	Jednohákový žebřík.	38
6.5.5	Domeček.	38
6.5.6	Nádrž na hořlavou kapalinu.	38
6.5.7	Plošina pro motorovou stříkačku.	38
6.5.8	Nádrž na vodu.	39
6.5.9	Terče pro požární útok.	39
6.5.10	Alternativní překážky.	39
7	POLICEJNÍ PŘEKÁŽKOVÉ AREÁLY.	40
7.1	Historické informace.	40
7.2	Použití u PČR.	40
7.3.	Složky přípravy.	41
7.3.1	Fyzická příprava.	41
7.3.2	Střelecká příprava.	42
7.3.3	Taktická příprava.	42
7.3.4	Speciální příprava.	42
7.4	Popis zdolání.	42

8 FREERUNNING	44
8.1 Historie Freerunningu	44
8.2 Jak začít	45
8.3 Myšlenka Freerunningu	45
9 DĚTSKÉ HŘIŠTĚ	46
9.1 Historie dětských prolézaček	46
9.2 Využití dětských hřišť	46
10 DISKUZE	48
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	50
SEZNAM ZKRATEK	

ÚVOD

V první řadě se chci ujistit, zda to co vystihuje prehlivost prvního okamžiku, je ve výsledku hodnotou „něčeho většího a důležitějšího.“ Je čitelné a jasné, že pouze úsilí, věnovaný čas a potřebná podpora není vším. A nesnažím se vytvořit žádné alibi. V tomto případě jde nejenom o subjektivní vztah k vybranému a tedy popisovanému tématu. Co víc, také tuto práci mám za smysluplnou cestu, jež je zatím nepopsaná a neprobádaná. Nepodařilo se mi totiž zjistit, zda se touto problematikou zabýval někdo přede mnou. Dalším důvodem je autorova obliba v literatuře, z které bylo v průběhu tvorby čerpáno.

V teoretické části je osm kapitol pojednávajících o problematice, rozdělené do menších celků a částí. Výzkumná část pojednává o technikách a kvalitě výcviku, jež se projevují při zdolávání vybrané překážky. V první kapitole se setkáme s potřebnou historií překážek, kde se vzalo jejich využití a pro jaký účel. Půjde o samotné počátky areálů a celých překážkových drah, které slouží dnes jako forma fyzické přípravy. Ale také těch, které slouží jako možné poměření mezi jednotlivými útvary a sbory. Mnohdy bychom ani nemuseli zdůrazňovat pojem lanových či překážkových center, ale prakticky na ně nahlížet, jako na zábavnou formu volnočasových celků. Je prakticky jedno, zda se jedná o civilní obyvatelstvo nebo ne. V této kapitole je čerpáno z mnoha knih s tematikou pedagogiky a aktivit v přírodě z české i zahraniční literatury. V druhé kapitole se zájem bude ubírat směrem k pocitům, emocím a celkovému vnímání při zdolávání a překonávání jednotlivých překážek. O tom, jak je zatěžován nervo-svalový komplex. K jakým prokazatelným změnám dochází před, v jejím průběhu a následně po ukončení. V této kapitole jsem čerpal z mnohé literatury psychologie a fyziologie a radil se s paní Doc. MUDr. Evou Kohlíkovou. Do třetí kapitoly bylo důležité proniknout především pro zorientování se v oblasti používaných a nabízených materiálů. Materiálů je obrovské množství, jež je přehledně uspořádáno v katalozích. Zaměření této práce se bude dále ubírat směrem k naplnění hlavního poslání. Tedy informací o jednotlivých typech překážkových areálů u vybraných složek a jejich využívání. Prvním strukturovaným typem budou vojenské, které se budu snažit podrobně popsat. Počátky a organizace jejich používání či postupu jejich zdolávání. Dále se také zmíním o plavání s překážkami jako část soutěže, při níž se příslušníci jednotlivých celků poměřují. V kapitole páté se budeme podrobně bavit

o celé požární soutěži a průběhu závodu. Jednotlivě o překážkách, jejich stavbě a postupu při zdolávání. Tou další, pro mě určitě nejzajímavější kapitolou, bude zmíněno něco o překážkovém policejním areálu. V rámci jaké přípravy se využívají a o způsobu doporučeného zdolávání dráhy, která je u všech tří složek tou nejpropracovanější. V krátkosti napíši, jaké jednotky tyto areály využívají, k čemu a jak tomu je s výcvikem našeho „ochranného orgánu“ jako celku. Ve všech třech kapitolách jsem čerpal z manuálů organizací a fyzické účasti na výcvikových celcích. Proto jsou zde použity konkrétní informace pro dané kapitoly. V kapitole sedmé také zmíním minimum o novém, ne zcela veřejně publikovaném sportu Freerunningu, který překážky přímo vyhledává. Je to krásný, ale velice nebezpečný až adrenalinový sport. Beru to jako povinnost, sdělit o něm v konceptu této práce a to nejen proto, že se zabývám zdoláváním překážek, ale také proto, že sám dobře vím, o čem mluvím. Někde to všechno muselo začít? Zde je konkrétní odpověď. Vše začalo na dětských hřištích, touhou dětí si hrát. Po něčem lézt, skákat, vyšplhat. Proto náplní závěrečné, osmé kapitoly budou informace o dětských hřištích. Jejich úrovních, kvalitě, bezpečnosti a materiálech.

Mezi cíle, které jsem si vytyčil společně s garantem, jež podle mě naprosto přesně vystihly zásadní problematiku v oblasti překážkových areálů, patří tedy kvalita stavby jednotlivých konstrukcí a jejich následné využití. U jednotlivých staveb se hlavně jedná o rozdíl mezi komerční sférou stavění překážek a kumulativně celých areálů. Mezi cíle, které jsem si vybral sám, řadím zásadně přístup k překonávání a způsobu následného využití v praxi. Práce je zaměřená na využití překážkových areálů ozbrojenými složkami, které jej následně využívají u „akcích“. Cíle této práce jsou tedy dva. Ale pokud je nazveme cíly informačně-technickými z hlediska stavby a zdolávání, budeme tuto problematiku dále sledovat a vybírat si ji v celé práci. Následně, dle mého názoru, si v závěru práce dokážeme utvořit zcela jasný a vážený úsudek, nejen na oblast pozemních překážek, jako prostředku využitelného k rozvoji osobnosti ve všech jejich spektrálních částech, ale také na různorodou specializaci jednotlivých sborů a jednotek. Diskuze se bude proto týkat něčeho, co spojuje možnosti a techniky překonávání a nástupů na jednotlivých překážkách. Tato diskuze by měla pojednávat o zaměření typu výcviku jednotlivých integrovaných a ozbrojených složek u nás. V závěru se dotknu zlehka pohledu na poměry u nás a ve světě. Nastíníme si jakousi časovou osu toho, jak vznikaly, a jak se vyvíjely překážkové areály. Na závěr bych zdůraznil také své

vlastní pocity z tvoření a získávání informací, jež se pojila od počátku s tvorbou
a tříděním potřebných dat a zkušeností.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Rešerše literatury

V bakalářské práci na téma pozemní překážkové areály, pojednáváme o problematice vývoje stavby a problematiky spojené s jejich užíváním. Jednak se k práci a danému tématu stavíme, jako ke spojení informací málo známé volno-časové aktivity „*Je aktivně stráveného volného času, která přináší a rozvíjí schopnost řešit různé problémy v běžném životě*“ (Hofbauer, 2004, str. 47). Historické informace se dotýkají od začátku tří oblastí. Jednak toho, jak si mysleli lidé, že překážky ovlivňují člověka, a za druhé jak hodně člověka dokáže ovlivnit. Medicína, psychologie a další humanitní vědy, se v době počátku stavebnictví a užívání zásadně rozvíjely. Díky použití složitějších nástrojů a materiálů modernějších. Hlavním propojovacím oborem, v literatuře k této práci bezesporu bude obor aktivit v přírodě. Z literatury oboru aktivit v přírodě, bude použito nemalé množství informací nejen z domácí literatury, ale také světové. Především Americké, Britské a Severské literatury. Obor je dost specifický už tak, vlastním výskytem jedinců „uvnitř venkovního prostředí“. Celkově je práce unikátní hlavně pro jedinečnost a množství informací, které byly vzájemně porovnávány a spojovány. Práce se hlavní náplní bude směřovat k ozbrojeným složkám, kde slouží k výcviku a ne zábavě. Zdrojem získaných informací, byly jednotlivé složky a útvary. Některé z nich se problematikou zabývaly více, některé ji využívaly méně. Z několika konzultací, mi bylo poskytnuto pár základních materiálů, které si mnohdy nešly moc do noty s civilní literaturou. U literatury služební, se jednalo o učení formou rozkazů a pravidelných požadavků, dle mého názoru. Během konzultací jsem se průběžně seznamoval se systémem a strategií přípravy u Policie České republiky (dále jen ČR) a Armády ČR (dále jen AČR). Kterí se orientovali především na představení jednotlivých forem a způsobů ke zdolávání, tak jak to bylo přesně uvedeno v manuálech. Práce je kvůli potřebné přehlednosti velice jednoduše strukturována na krátké srozumitelné části. Postupně se práci snažím danou tematiku vysvětlit na základě věcného obsahu celé práce. V závěrečných kapitolách se naskytne prostor, k subjektivnímu výběru kapitol. Literatura použitá pro tvorbu závěrečné části práce, dále blíže souvisí s hlavními oblastmi. Dává to zásadní nádech v obsahové linii práce, jež přes obecné informace o počátcích zaznamenaných v dobových podobách, vytváří spíš pocit dřiny a potu. I když nešly

všechny vědy v průběhu času stejně kupředu, pocit se soustředil na možnost vyžití. Specializace při použití se zaměřila na konkrétní obsah. Činnost jednotlivců a jednotlivých pracovních orgánů shromáždila takové množství materiálů o problematice Vojenských, Hasičských a Policejních areálů k možnému zpracování do ucelené bakalářské práce na vysoké škole.

1.2 Historie překážkových areálů

Dlouhá léta jsou překážky opakovaně stavěny znova a znova, kolem jisté zažité formy. Je však několik věcí, leckdy i drobností, které se historicky vyvíjely a nejspíš tomu tak bude i v příštích letech. Techniky zdolávání, užité materiály a také důvod, kterým tak pozitivně působí zdolávání překážkových drah. Však obsahová náplň, která se významně opírá o spojení materiálu, prostředí a schopností jedince, v sociálně různých skupinách, zůstává stále stejná. Dá se uvážlivě hovořit o částečném vzrůstu celospolečenského významu, širší informovanosti a specifickém typu využitelnosti volnočasových aktivit širokou populací. Původ, prvopočátek překážkových konstrukcí, drah, nízkých a vysokých lan, nebo jakékoliv možné kombinace jednotlivých atrakcí v systematicky promyšlených řadách, se píše dávno do minulosti. V době středověku jako výcvik pro obratnost rytířů, do které patřilo také šplhání na všem možném, skákání a další netradiční aktivity na tuto dobu. Už ale v době starověku, se Římané a Řekové utužovali sportem ve speciálních centrech. V období renesance, ze začal zvyšovat zájem o přírodu, pobyt a celkově o aktivity v ní. Proto ve 14. století založil Vittorio Ramboldini da Feltre akademii, kde žáci pěstovali celou řadu her v přírodě. Dnes můžeme pouze spekulovat, zda se mezi zmíněnými hrami, našly i nějaké překážkové. Novou etapu, využívání přirozených tělesných cvičení, podněcoval Jean Jacques Rousseau (1712-1778). *Který přikládal obrovský důraz při výchově, překonávání přírodních překážek. Postupem času se zformovalo pedagogické odvětví (hnutí) filantropismus, hledající přirozenou a harmonickou výchovu. Filantropismus se postupem času rozvíjel, a vznikl tak ucelený systém. Vytvořil ho J. Guts-Muts (1756-1839). „Vytvářel zvláštní konstrukce z dřevěných a provazových žebříků, lan, tyčí a šikmých trámů pro cvičení pod širým nebem. Součástí cvičení pak byly visy, šplh, vystupování po žebříku, cviky rovnováhy, zvedání a nošení břemen a přetahování.“* (Neuman 1999, str. 23). Současně se projevilo první využití vojenskými jednotkami

u francouzského vojska (Obr. 1). Později výcviková střediska, založená hlavně reformátorem Georges Hébertem (1875-1957), který nahradil tělesná cvičení využíváním umělých aktivit a prostředků, k nimž vedla cvičence sama příroda. Na přelomu 19. a 20. století, se definitivně přenesl význam užívání překážek od pedagogického využití, hlavně k využití militaristickému.

Z doby první světové války jsou uchovány jednoznačné informace o centrech pro vybrané útvary. Před první válkou, byli vojáci nuceni projít vojenským výcvikem, během kterého překonávali i uměle vytvořené překážky zhotovené pomocí padlých kmenů, stromů, skal, strží, klád a lan. Dále v 30. až 40. letech 20. století, jako bojový výcvik pro 2. válku. Je tedy jasné, že šlo o zvyšování kondice a bojovou průpravu. V roce 1941 se ve Velké Británii objevila překážková dráha plná překonávání výškových rozdílů, zdolávání neúplného terénu, šplhání, ručkování a dopomoci společníka. Celá skupina měla udělat cokoli k naplnění pohybového úkolu pro dokončení tratě a tak zvládnout daný rozkaz. Konkrétně pro výsadkové jednotky ve Skotském Arisejgu. Zadání a první komerční využití překážkové dráhy bylo uskutečněno za významného přičinění Colorádského hnutí Outward bound, kdy byla doplněna úplnost informace o počátcích překážkových konstrukcí ve sféře vojenského využívání, a to v roce 1961 jako volnočasové aktivity. Outward bound. Outward bound, je organizace založená v Anglii, jako program pro námořnictvo, které se etablovalo z hnutí pracujícího lidu s aktivitami v přírodě, skrze zážitek učením. Snaží se i dnes ovlivňovat myšlení, jež je skryto za řešením aktivity a ne primárně za dosažením cíle. Dnes má sídlo ve státech a spousta organizací po celém světě se snaží odkaz Kurta Hahna, zapojit do svých programů. Další důležitou organizací, která zasáhla do historie lanových aktivit, se stal Project Adventure (Projekt dobrodružství), který se rozběhl roku 1971 v USA. V roce 1973 se na Hamiltonově-Wenhemnově střední škole, především díky přičinění Karla Rohnke z Massachusetts, podařilo zapojit lanovou aktivitu do různorodých školních i volnočasových vzdělávacích programů. Do oboru studia psychologie, sociologie a také toho tělovýchovného. Ze světové historie nás zásadní milníky potkaly již několikrát, však asi tím nejdůležitějším bylo ustanovení o dodržování zásad bezpečnosti a určitých pravidel při stavění a také využívání překážek lanovými centry. To bylo v roce 1993 a to přesně institucí ACCT (Association for Challenge Course Technology). Samotná organizace vytváří mezinárodně uznávané standardy bezpečnosti staveb, inspekcí a provozu. V době od 70. do 90. let se trend ubíral směrem ke zdokonalení při využití materiálů a zacházením s ním. Důležitý byl také pokrok v jištění po objevení

komerčního využití. V českých zemích se historie začala psát v době, kdy tyto aktivity byly brány víc jako součást rozsáhlejšího programu. Vzal je za své Junák, v knize „Základy junáctví“ od A. B. Svojsíka, kde zaznamenává informace o těchto aktivitách. Dále Liga lesní moudrosti, Sokol nebo YMCA, kdy se vyskytovaly pod pojmem „zpestřující aktivita“. Tím bylo přesně zamýšleno sporadické užívání překážek a lanových atrakcí jako součásti v rámci aktivit prováděných v přírodě. Bylo tomu tak velmi sporadicky, jak jsem již zmínil. Jelikož se těmto atrakcím, začal větší význam dávat až v době po sametové revoluci a mezi instituce, které využívaly první překážkové dráhy, jako výchovný a vzdělávací program, patřila například Prázdninová škola v Lipnici (byla založena v roce 1978) a u jejího zrodu stál propagátor cvičení v přírodě Pavel Tajovský. Do programů kurzů této školy, byly záměrně zařazovány lanové překážky, stezky zdatnosti i další soubory cvičení v přírodě. Dále FTVS se svými kurzy ve Stráži a také kurzy FTK UP Olomouc na Pastvinách. Stále se ale historicky bavíme o způsobu využívání, pouze jako aktivity zpestřující výchovu v přírodě. Druhá fáze byla tedy zastřešena hlavně vzdělávacími organizacemi, které daly možnost vzniku samostatných programů a to jako samostatného kurzu lanových překážek FTVS a Prázdninové školy Lipnice. Brzy poté pronikly jako reakce komerční sféry a zájem širší veřejnosti. Začaly se vytvářet ucelené programy pro volnočasové aktivity, které velmi záleží na instruktorovi. Cílem je zvýšení samostatnosti, sebedůvěry, schopnosti spolupráce a komunikace, pocitu zodpovědnosti a hlavně schopnosti tvořivě řešit a zvládnout neobvyklé, mimořádné až krizové situace.

Východiskem byly dvě prosté myšlenky: „*Člověk dokáže více, než si myslí!*“ a „*Jen málokdo si uvědomuje, čeho všeho je možné dosáhnout prostřednictvím týmové spolupráce*“ (Lebeda, Svatoš, 2004, str. 47). Proto se zde setkáváme s třemi základní faktory, s kterými je průběžně pracováno, jako s něčím, co je od programu samotným klienty očekáváno. Různý důraz na emoční prožitek a následný zážitek, či spíš na fyzickou únavu. Díky skupině, se tak vystavit intenzivnějšímu vnímání, či vlivu prostředí, v kterém se tyto skupinové aktivity jsou prováděny. Mohou být až dobrodružstvím s určitou dávkou rizika, což lidi baví. Ale o tom více v další kapitole.

2 VNÍMÁNÍ NEBEZPEČÍ A JEHO PROŽÍVÁNÍ

„Strach z nebezpečí, je tisíckrát horší než nebezpečí samo.“

Daniel Defoe

2.1 Objektivní nebezpečí

Objektivní nebezpečí nemají většinou původ v samotné osobě účastníka. Jak říká manuál instruktora, jedná se především o selhání, podcenění nebo absenci některého z prvků (materiál, konstrukce, informace apod.), které mají zajistit bezpečný pohyb účastníka na překážkách nebo ostatních konstrukcích, kde hrozí pád z výšky nebo vznik vážného úrazu.

2.2 Subjektivní nebezpečí

V subjektivním vnímání nebezpečí hraje roli samotný účastník a ten má možnost ovlivnit vznik a zánik těchto nebezpečí. Vznikají většinou díky neznalosti a malé zkušenosti, strachu, nedůvěře, vyčerpání, kondici nebo třeba zbytečnému riskování. Je jisté, že každý účastník má svoji míru vnímání subjektivního nebezpečí jinou. Pokud tuto míru překročí, ocitá se ve stresu, který je odpovědí na jakoukoliv výrazně působící zátěž jak fyzickou, tak i psychickou. *„Stresující podmínky takové, které již překračují možnosti jedince, se na ně adaptovat.“* (Řezáč, 1998, str. 43).

Současné definice a pokusy o vysvětlení emocí, se snaží jejich složitost vyjádřit, jako hovory o jednotlivém členění složek, časových příčinách vzniku a různých charakteristikách jejich nástupu. Z hlediska fyziologie, se jedná o součinnost limbické soustavy a hypotalamu a jsou vůlí ovlivnitelné. Freud o celém emocionálním přínosu, který je při provádění určitých sociálních aktivit zjevný, vycházel ze zdůraznění významu, zvláště vědomých a nevědomých myšlenek. Za přístupu trochy fantazie, vytváří přesně tu strukturu, která je při zdolávání překážkových drah, tím co nás zajímá. Píše o emocích, že *jsou součástí širší skupiny afektivních jevů, jež se vyznačují citlivými změnami ve vnějším i vnitřním prostředí organismu, které nárazově mění vnímání a také*

nálady. (Lazarus, 1984, str. 75). Přesně ten model, o který se opíráme a emoce se od sebe navzájem oddělují a to dvěma směry, od příjemného pocitu vášně, jistě se bavíme o přítomnosti katecholaminů, jež jsou „*látky syntezovány z aminokyseliny tyrosinu, jejich zásadní funkcí je u mnohobuněčných organismů komunikace mezi buňkami, tkáněmi a dále i orgány.*“ Následně tím, jsou tedy hierarchicky posílány echa o nadřazenosti informací, kdy zjevné příznaky se projevují zvýšeným svalového napětí, činnosti mozku, krevního tlaku a v neposlední řadě zvýšenou srdeční frekvence (Obr. 2). Až po skutečnost útlumu na straně druhé, v reakci na požadovanou aktivitu. Pokus o její zdolání, či třeba už jen pohled, může na někoho působit velice intenzivně nebo naopak.

2.3 Útlum

Jde vyvolat mnohočetnými podměty. Pro vysvětlení, tím nejzávažnějším, však fyziologicky opakujícím se v každodenní pravidelnosti je celkový útlum končící spánkem, například po skutečném přetížení organismu. My se však pokusíme vysvětlit, čím je útlum obecně. „*děj, kdy podráždění jednoho centra vyvolá útlum v centru jiném. Indukce centra vyvolá ve svém okolí pochody opačného směru.*“ (Seliger, 1970, str. 34) Tím častějším a ne tolik zásadním, časově nepřiliš náročným, ale z hlediska prožívání velice silným, je tzv. vnější útlum, jako odpověď organismu na akustický, vizuální či jinak smysly registrovatelný stimul.

Dalšími termíny při prožívání u zdolávání překážkových drah, jsou nám již známé pojmy z výchovy v přírodě a jiných aktivit, se kterými jsme během studia na FTVS byli seznámeni, jsou krásně vysvětleny v knihách docenta Neumana.

2.4 Prožitek

Kučerová zdůrazňuje antropologický přístup k dané otázce a soudí, že *pedagogika se zabývá člověkem v situaci výchovy a to nejen v době dětství a dospívání* (Kučerová, 1996, str. 17). A proto, ho vnímáme, a také subjektivně prožíváme v dané chvíli, dále proto, že je velmi bohatě vnitřně strukturovaný. Poté si každý z nás uvědomuje rychlost některých prožitků rozdílně!

2.5 Zážitek

O zážitkové pedagogice „*Zážitková pedagogika je koncepce užívající jako prostředek autentický prožitek, se kterým dále pracuje, ve smyslu vyvolání budoucích výchovných změn jedince. Zážitková, neboť výchovný prožitek, s nímž dále pracujeme, uplynul do minulosti. Pedagogika, neboť její podstatou je výchova v širším slova smyslu zahrnující výchovu a vzdělávání – budoucí zisk zkušeností*“ (Másilka, 2003, str. 31), se v posledních letech vedou spory nejen mezioborové, ale také významové. Jednak to je také velkým množstvím překladů z ciziny, které se stále točí kolem tří slov, kdy se různé kombinace překládají spíš pocitově. Snad i proto, se v této kapitole snažím částečně rozřadit aspoň některá. *Zážitek a zážitková pedagogika, které se snaží shromáždit zásadní argumenty, jež jsou podporující intenzivnější vnímání dlouhodobějšího charakteru se soustředí na jednotlivé osobnosti ve výchovném procesu* (Pávková, Hájek a kol., 1999, str. 120). Zážitek jsou všechny události, kterými člověk ve svém životě prošel (zažil) a které si z těch či oněch důvodů pamatuje delší dobu. Zážitky obvykle tvoří základ osobních vzpomínek. *Zážitek je tedy událost, která často bývá spojena s nějakou vnitřně prožívanou emocí (ať už kladnou, zápornou nebo i zcela neutrální).*

2.6 Riziko

Pod tímto slovem, když bychom se kohokoliv dotázali, by asi všichni odpověděli něco podobného. Určité nebezpečí, jistá dávka nejistoty, apod. My však dokážeme tento pojem specifikovat trochu víc. Zaručuje vysokou dávku možného nezdaru, za předpokladu interakce možných proměnných v dané situaci.

2.7 Dobrodružství

Je cokoliv, co v člověku vyvolává zájem a později i reakce. Dobrodružství je většinou sled menších po sobě jdoucích aktivit do celku pro jednotlivce a skupiny subjektů. Dobrodružství obsahuje určitou dávku rizika. Se vždy vytváří v naší mysli pokaždé, když se rozhodujeme udělat krok do neznáma nebo ještě dál, však pokud nevíme jak

skončí nebo zda na to máme vůbec morální síly. (Neuman, 1998, str. 21) (Obr. 3)

2.8 Výzva

Je to emoční proces spojený s něčím, co si dokážeme představit. Její význam užívá mnoho kanceláří a firem ve svých nabídkách a samotných názvech. Zabývají se výletnickou, expediční nebo jinými aktivitami. Nejen výsledek, ale nesporně i průběh celé činnosti, která by nás mohla pozitivně stimulovat. Mnohdy to vše může být spojeno s novinkou, nebo tím, na co se prostě nedá zvyknout. *„Intenzivně prožívaný okamžik, podílející se na osobnostním růstu, je často výsledkem překonávání výzvy“* (Neuman, 1999, str. 42.).

2.9 Reflexe

Ohlédnutí za prodělaným programem, zhodnocení silných a důležitých okamžiků celého týmu i názoru jednotlivců. Slouží jako zpracování prožitku a převedení do zkušenosti. Mající 4 fáze, zjištění a vyjádření informací. V třetím kroku hodnocení a poslední fázi je hledání souvislostí, jejich přenesení. *„Je to řízený proces hodnocení aktivity, který využívá hlavně zpětnovazebné informace, k hledání širších souvislostí a významů. Prostřednictvím prožitků a zkušeností jednotlivých účastníků“* (Neuman, 2000, str. 42).

2.10 Motivace

Jež by měla být *„vnitřní silou působící na psychiku osobnosti a výkonnosti jedince“* (Hošek, Hátlová, 2001, str. 55). *„Jde o vědomé zaměření pozornosti a usměrnění vnitřních procesů člověka, které řídí a aktivuje chování“*. (Shinn, 1998, str. 65).

3 DĚLENÍ PŘEKÁŽEK

Dělení překážek, je možné z mnoha pohledů na problematiku jištění, jejich sezónního udržení, využívání anebo prostředí, ve kterém jsou stavěny. Dnes se už veškerá literatura a názvy překážek, dostaly do podvědomí obyčejných uživatelů, ale i provozovatelů center a areálů tak, že všichni používají stejné názvy. Občas se používají anglicismy k označení toho i onoho. Ale překážky už mají svůj jasně daný slovní a ten se používá.

3.1 Rovina zdolávání

Základní rozdělení, kterému se budu věnovat se především dotýká způsobu překonávání. Tedy v jaké rovině se účastník pohybuje při jejich zdolávání.

- **Horizontální** – účastník se pohybuje celou dobu zdolávání v jedné výšce.
- **Vertikální** – účastník se pohybuje střídavě v různých výškách při zdolávání jednotlivých překážek.

3.2 Mobilita překážek

Zásadním faktorem, který určuje trvanlivost stavby překážek, je možnost celoročního využívání, či jen sezónního. Je to tomu tak, především kvůli marketingu institucí, jež je poskytují. Každý, má právo poskytovat různé programy. Proto je dělíme následovně, i když je firmy často kombinují. To je třeba zdůraznit.

- **Překážky mobilní** – ty které se dají po skončení aktivity rozebrat.
- **Stabilní překážky** – jež jsou k použití určené po všechna roční období. A to pouze za předpokladu celoročního zájmu a pořádání kurzů a dalších akcí.

3.3 Dělení dle materiálu

Speciální rozdělení, se týká především použitých materiálů a druhů, pro které jsou stavěny. O materiálech pojednává speciálně následující kapitola. Jedna jsou zde důležité nové trendy, které se nejspíše budou ohlížet na vstupní cenu a ekologii dle EU a jiných norem. Jejich možnou dostupnost a v neposlední řadě, také na možnost práce s nimi a jejich dalšího udržování a opravování.

- **Dřevěné** – zde je použit přírodní materiál, většinou díky dostupnosti prostředí, ve kterém jsou překážky stavěny.
- **Ocelové** – bývají to většinou překážky konstrukčního charakteru, nebo dále věže. Materiál je velice odolný a spolehlivý, důležitá je údržba.
- **Lanové** – tento typ použitého materiálu na stavbu překážek, je velice oblíbený širokou veřejností. Lana jsou velice příjemný stavební materiál, jsou spolehlivá a snadno se s nimi manipuluje.
- **Smíšené** – především se ale u většiny materiálů vyskytuje něco společného.
- S odkazem na další kapitolu, v které se pojednává nejen o materiálech stavebních, ale především o materiálech spojovacích. Spojovací materiály nám dávají možnost kombinovat jednotlivé druhy materiálů. Požadavky na stavbu jsou někdy zásadní a nahradit se prostě něco nedá.

3.4 Charakteristika překážek

Posledním typem dělení překážek, které bych chtěl v této práci uvést, je dělení podle charakteristiky celků a řad. Pod tímto pojmem si představuji, co vlastně nám ty zmíněné překážky nabízejí. Pojďme se na to podívat.

- **Nízké překážky** – ty, u kterých účastník nepřesáhne nohama 100 cm na terén.
- **Vysoké překážky** – zde se účastník pohybuje mezi 8-mi a 10-ti metry.
- **Překážkové dráhy** – soustava různých typů překážek stavěných do řad za sebe.

4 UŽITÝ MATERIÁL PŘI TVORBĚ PŘEKÁŽKOVÝCH DRAH

4.1 Dřevo

Dřevo je poměrně levnou variantou materiálu, který se při stavbě překážek dá použít. Z hlediska zátěže a opracovatelnosti, je pro nás lepší smrkové dřevo. Jednak se u okamžité zátěže při překonávání, kdy soutěžící na dřevo došlápne nebo skočí, chová pružně a přitom je dostatečně pevné. Dále pak z toho dlouhodobějšího náhledu a vynaložené fyzické práci při jeho montování. S dřevem se pracuje moc pěkně a je natolik živé, že jej jde upravit na poslední chvilku, přesně na tvar nebo profil, který potřebujeme. Zpravidla se používají měkčí typy dřev, smrk z těch jehličnatých a bříza z listnatých, také proto, že jsou skutečně levnější při pořízení. Používají se jako desky pro vyplň konstrukcí nebo na jejich obklady. Dalším, možná tím nejdůležitějším důvodem, je hlavně možnost spojení tohoto materiálu s jakýmkoliv z jiných použitých materiálů, se kterým se seznámíme v této kapitole.

Jedinou nevýhodou u dřeva je omezená doba životnosti. I za předpokladu, že je opatříme impregnací či jiným ošetřujícím nátěrem. Dnes je nejmodernějším ošetřením dřeva tzv. kompresní impregnace. Kdy se hranol nebo jiný profil ošetří nátěrem, který je do materiálu pod tlakem nanesen. Dřevo nepodléhá zkáze tak rychle, jak tomu bývalo dříve.

4.2 Spojovací materiál

Je velice důležitou součástí v každém ohledu, zejména pro jistotu při spojení jakýchkoliv z materiálů. Protože bezpečnost nejen u stavění ale i využívání je dnes poměrně důkladně sledována. Pro představu máme k výběru nepřeberné množství šroubů, matek, čepů, hřebíků, podložek, vrutů, závitových tyčí a spousty ostatního spojovacího materiálu. Jako jsou pláty plechu s hroty a bez nich, to vše můžeme vybírat z obrovského množství různých druhů kovů, tvrzených plastů anebo dřeva. Dnes firmy nabízejí ve svých katalozích na stovky a stovky položek k detailnímu výběru. Matky, podložky a zejména šrouby. Ty jsou nejrozličnějších typů, velikostí, užitých materiálů a skutečně každý, přesně podle daného typu při použití, může vybírat. Specifika jako

jsou typy hlaviček, závitů nebo délky, jež potřebujeme při tvorbě nebo údržbě překážek opravdu není problém. Jediné co by problém mohl být, je cena.

Spousta spojovacího materiálu, který při stavbě překážkových areálů používáme, jsou rozhodně nejdůležitější součástí při stavbě. Spoje se kontrolují pravidelně, nebo by aspoň správci tak činit měli. Používají se tedy pro zajištění, jak spoju jednotlivých částí, tak dále také pro ukotvení k povrchu. Díky spojům, je možná také určitá variabilita při využití.

4.3 Guma

Pláty gumy, nebo jen menší kusy této pryžové hmoty, se používají zejména v místech možného nebezpečí. Dále v místech překonávání nebo tam, kde dochází k jeho častému užívání. U použití tohoto materiálu, je potřeba také krapet přemýšlet, nad relativní změnou povrchu. Vlivem deštivého počasí, kdy se stává guma velice kluzkou a hrozí tak nebezpečí při doskoku nebo například rozběhu. Tím ztrátou kontaktu se zemí. Pokud by s tím subjekt dopředu nepočítal, hrozí riziko ohrožení zdraví nebo i hůř. A dále také proto, že je velice finančně nákladná. Guma, její plát je skutečně ohromně drahý materiál. Na druhé straně, je dobré použít pryžový materiál také k ochranění pomůcek na místech, kde se s nimi manipuluje. To platí hlavně u hasičského sportu a jeho přípravy na soutěže. U ostatních, jak jsem již zmínil, se používá jen sporadicky.

4.4 Kov

Nejčastěji se používají ocelové tyče hrany a profily, pro svou pevnost a cenu na pořízení. Pro menší a technické užití kovů, se používají spíše ty odlehčené typy kovů, jako hliník a dural. Ne vždy u stavby překážkových areálů, se zpravidla používají, hlavně pro svou pevnost a dlouhotrvající životnost. Například jako malé vzpěry a spojky. Kovy masivnější, jsou tedy hlavně součástí větších typů překážek, především jako pevná forma a tvrdý materiál, který se dá dobře spojit s ostatními použitými materiály. Používá se ocel, která se dá dobře řezat a bytelností je naprosto vyhovující účelu pro použití. Je potřeba dobře rozmyslet, masivnost potřeby materiálu před nakoupením. Jako spojení se používají buď sváry, nebo spojovací materiál výše

zmíněný. Proto i cena při pořízení, odpovídá době užití. Však i zde, je zapotřebí se věnovat ošetření. Nátěr barvou, a pravidelná kontrola ve spojení je nezbytná.

5 VOJENSKÁ PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

Vojenská překážková dráha je součástí speciální tělesné přípravy jak podotýká pan Mjr. Mgr. Karel Sýkora. „*Je to příprava, za předpokladu rozvinutí mnoha motorických a výkonových faktorů, pro předem určený úkol-specializaci, dle koncepce armády ČR*“ příslušníků Armády České republiky (dále jen AČR) a také disciplíny vojenské víceboje. Charakter jednotlivých disciplín ve vojenském víceboji, má velmi blízko k výcviku vojenského profesionála, proto mohou být jak v celku, tak i jednotlivé soutěže zařazovány do nejrůznějších volnočasových programů výchovy v přírodě a komerčních kurzů. Nejen pro svou atraktivitu spolu s výrazným efektem stimulace k vyššímu tělesnému výkonu, to platí jak vojáků a civilisty vybraných kurzů. Jednotlivé disciplíny jsou určeny ke zdokonalování speciálních dovedností vojáků a rozvoji jejich tělesných schopností. Pro zpestření výcviku a kontrolu jeho efektivnosti, popř. k přípravě na závody a jejich organizaci a výběru závodníka.

Obsahem této kapitoly, jsou disciplíny vojenského pětiboje, tak jak je tato soutěž organizovaná v rámci soutěží pořádaných Mezinárodní radou vojenského sportu CISM (Conceil Internationale du Sport Militaire). Při přípravě, byla použita pravidla vojenského pětiboje. Jež jsou vydané stálou technickou komisí CISM pro vojenský pětiboj. Však blíže se zmíním, pouze o tom typu, kde se setkávají soutěžící s překážkami.

5.1 Historické informace

V roce 1992 se poprvé zúčastnilo družstvo AČR mužů na závodech v Mnichově. V roce 1995 se zúčastnili dva čeští pozorovatelé mezinárodního mistrovství Rakouska ve Wiener Neustadt. Cílem bylo získat zkušenosti, informace a povědomí. Po kterém bylo možné zavést vojenský pětiboj, do systému vojenských soutěží a založit tak armádní reprezentaci Česká republiky.

Za rok vzniku vojenského pětiboje v AČR lze považovat rok následující. V tomto roce, se družstvo mužů zúčastnilo mezinárodních závodů v Arlonu (Belgie). A premiérově se tak ukázali na svém prvním mistrovství světa. V roce 1997 bylo založeno také družstvo žen a od té doby se obě reprezentační družstva AČR pravidelně zúčastňují Mistrovství

světa, Mistrovství Evropy a vybraných regionálních mezinárodních soutěží. Od roku 1997 se pravidelně pořádá přebor AČR mužů i žen:

- překážková dráha – 420m s 23 překážkami (Obr. 4)
- plavání s překážkami – 50m se 4 překážkami (Obr. 5), zbývající disciplíny jsou běh, střelba a hod granátem.

Přebor AČR se pořádá jednou ročně zpravidla v měsících duben a květen. V něm startují nejlepší vojáci, kteří si vybojují právo účasti v nižších postupových soutěžích. Kde museli prokázat „*poměrně dost velký rozsah dovedností, speciální přípravy jednotlivých vojáků, s kterými vybraní jedinci disponují*“ (podle Mjr. Mgr. Karla Sýkory). Soutěž je otevřena všem vojákům AČR, o účasti rozhodují stanovená postupová kritéria.

5.2 Překážková dráha pozemních sil AČR

Soutěží se na překážkové dráze, používané při přezkušování tělesné výkonnosti u většiny složek AČR. Standardizovaná překážková dráha, se překonává 2krát oběma směry a pro účely vojenského pětiboje se prodlužuje po doběhu prvního kola o 20m. Kde závodník pokračuje v běhu dalších 10m k čáře mezi kužely, za kterou musí došlápnout, alespoň jednou nohou, vrací se po stejné dráze zpět a zahajuje tak 2. kolo. Celková délka překonávané tratě je 420m (Obr. 4). Cíl je totožný se startem. Start i cíl jsou vyznačeny vlaječkami, otočka pestrými kužely.

Dráha se v prvním kole se překonává standardizovaným, níže vypsáním způsobem, kdy běžecký úsek o vzdálenosti 20 m spojuje 1. a 2. kolo, které se běží v opačném směru.

5.3 Popis zdolání

- překážka č. 1, seskok v nejširším místě do lomeného příkopu, jeho proběhnutí, výskok nahoru,
- překážka č. 2 labyrint se obíhá,

- překážka č. 3 kolmá stěna se šikmým prknem se překonává výběhem, na druhé straně seskok na zem,
- překážka č. 4 vodorovné kladiny – poslední kladinu s pomocí svislého žebříku překonat,
- překážka č. 5 kladinové schodiště se po jednotlivých stupních vybíhá, z posledního nejvyššího seskok na zem,
- překážka č. 6 zídka se oknem prolézá,
- překážka č. 7 okop do něhož se seskakuje a pokračuje pod zemí proběhnutím zakrytého zákopu do překážky č. 8,
- překážka č. 8 ze zákopu se vyskočí nahoru v původním směru běhu, po dotyku oběma nohama se provede otočka, přeskočí se zákop a běží zpět,
- překážka č. 6 zídka se libovolným způsobem přeskakuje,
- překážka č. 5 kladinové schodiště se překonává vyběhnutím po šikmém žebříku na nejvyšší kladinu, seskok na zem a další kladiny se střídavě podlézají a přelézají překážka
- překážka č. 4 vodorovné kladiny, překonává se první kladina se žebříkem (lze i s jeho pomocí) z vnější strany a přeskakuje se na druhou stranu, druhá kladina v pořadí se vynechává, třetí kladina (bez žebříku) se z vnitřní strany,
- překážka č. 3 překonává přelezením horem, volným stylem a s vyloučením opory jakékoli části těla o sloupek nebo kolmé stěny, kolmá stěna spojená s touto kladinou se po vnější straně obíhá,
- překážka č. 2 labyrint se probíhá stejným způsobem jako v kole prvním,
- překážka č. 1 lomený příkop, do kterého se v libovolném místě a seskakuje, na opačné straně vyskakuje a běží do cíle.

5.4 Plavání s překážkami

Na přeboru AČR se plavání s překážkami (Obr. 5) organizuje podle mezinárodních pravidel vojenského pětiboje ICSM. Pro soutěže nižší úrovně – útvary, brigády, prapory, apod. (postupové závody) – je v případě nedostupnosti regulérních překážek možné soutěžit podle „upravených pravidel.“

5.4.1 Popis disciplíny

Celková délka dráhy je 50m se třemi překážkami, plave se v 25m bazénu. Všechny číselné míry jsou udány v metrech, čísla v kroužcích označují jednotlivé překážky.

5.4.2 Popis zdolání dráhy

Překážky a ostatní podmínky pro regulérní organizaci závodu:

- překážka č. 1 je tvořena povinností uplavat bezprostředně po startovním skoku 9m pod vodou,
- překážku č. 2 imituje vylezení z bazénu po uplavání 25m bez doteku(odrazu) dna a postoj oběma chodidly na okraji bazénu k novému startovnímu skoku,
- překážka č. 3 je tvořena povinností v počátku druhého úseku startovním skoku, stejně jako po startovním skokem uplavat 9m pod vodou;
- vzdálenost 9m u překážek č. 1 a č. 3 je překonána, když kolmice vedená od temene hlavy závodníka dosáhne uvedenou hranici.

Konec 9m úseků překážek č. 1 a 3, musí být zřetelně označen na dně, pro potřebu závodníků a současně i na okraji bazénu pro přehled rozhodčích. Místo pro výstup z bazénu a tak na obrátce musí být pokryt neklouzavou podložkou, nejlépe hrubou textilií. Protiskluzové dlaždice obvyklé jako standardní podlaha okrajů bazénů nestačí. O dodržení podmínek pro překonání překážek rozhodují určení rozhodčí. Předčasné vynoření u překážek č. 1 a 3 se penalizuje 2 vteřinami za každý započatý metr nesplněné vzdálenosti. Za předčasné vynoření se považuje objevení jakékoliv části těla nad hladinou ve vymezeném úseku nebo dokonce plavání na hladině jen s ponořenou hlavou.

6 HASIČSKÉ PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

Hasičské překážkové dráhy stejně jako u vojenských překážkových drah, se také u profesionálních hasičů vyskytují tréninkové překážkové areály, pro zvyšování fyzické výkonnosti, tak také u obou složek pořádané srovnávací boje. Soutěže v požárním sportu (dále jen PS) a TFA „*Toughest Firefighter Alive*“ se mohou organizovat jako soutěž jednotlivců, štafet a soutěže družstev v disciplínách požárního sportu. Za podmínky, že se soutěže zúčastní nejméně tři soutěžící v závodě jednotlivců nebo dvě štafety. Hasičské překážky, na rozdíl od vojenských nebo policejních, v sobě obsahují zajímavý prvek. Tím prvkem je břemeno, které soutěžící při zdolávání nesou sebou. Jednak to mohou být lahve se stlačeným vzduchem nebo jiné potřebné nářadí a náčiní (kladivo, hadice, spojky, sekýra, helma), či improvizované tělo postiženého.

6.1 Disciplíny PS

- 1) běh na 100m s překážkami,
- 2) výstup na cvičnou věž,
- 3) štafeta 4x100m s překážkami,
- 4) požární útok.

6.1.1 Běh na 100 m s překážkami

Soutěžící zaujme postavení na startu, po odstartování překoná překážku (Obr. 6), uchopí hadice a rozvine je vpřed, na nebo za kladinou, přeběhne kladinu (Obr. 7), seskočí z ní. Skočí za ohraničující čáru do vlastní dráhy, spojí hadice, jednou půlspojkou je napojí na rozdělovač. Dále už jen připojí proudnici a proběhne cílem.

6.1.2 Výstup na cvičnou věž

Soutěžící uchopí žebřík a zaujme postavení na startu (startovní čára je vzdálena 32,25m od cvičné věže (Obr. 8). Držený žebřík může startovní čáru přesahovat podle potřeby

závodníka. Ruce soutěžícího mohou přesahovat přes startovní čáru, pokud se dotýkají jen žebříku. Start může být nízký nebo vysoký, při vysokém startu se žebřík musí dotýkat země. Po odstartování doběhne se žebříkem k věži, zavěsí jej na parapetní desku okna 2. podlaží cvičné věže (Obr. 8), vystoupí po něm, vysedne na parapetní desku, převěsí žebřík do 3. podlaží, vystoupí po něm, vysedne na parapetní desku, převěsí žebřík do 4. podlaží a vystoupí po něm. Pokus je ukončen při doteku soutěžícího oběma nohama podlahy 4. podlaží cvičné věže nebo sepnutím kontaktu cílového zařízení elektrické časomíry.

6.1.3 Štafeta 4x100m s překážkami

Soutěžící uchopí žebřík a zaujme postavení na startu. Držený žebřík může startovní čáru přesahovat podle potřeby závodníka, přičemž se musí dotýkat země. Ruce soutěžícího mohou přesahovat startovní čáru, pokud se dotýkají jen žebříku. Po odstartování zdolá na prvním úseku štafety pomocí žebříku domeček. Při překonávání domečku se musí dotknout plošiny a seskočit do vlastní dráhy. Po zdolání domečku (Obr. 9) se do nádrže s hořlavou kapalinou vlévá do stanoveného místa benzin. Tímto místem je levý bližší přední roh nádrže ve směru běhu. V pásnu předání předá štafetu soutěžícímu na druhém úseku. Při předání nesmí být štafeta hozena. Upadne-li štafeta na zem, musí ji zvednout ten, kdo ji předává. Pro posouzení, zda byla předávka uskutečněna v předávacím území, je rozhodující poloha štafety, nikoli poloha těl nebo končetin soutěžících. Soutěžící na druhém úseku zdolá překážku a předá štafetu v pásnu předání soutěžícímu na třetím úseku. Při doskoku soutěžícího z překážky se zapálí hořlavá směs v nádrži. Soutěžící na třetím úseku uchopí hadice a rozvine je před, na nebo za kladinou, přeběhne kladinu, seskočí z kladiny za ohraničující čáru do vlastní dráhy a spojí hadice. Jednu půlspojku napojí na rozdělovač, na druhou půlspojku napojí proudnici před pásmem odpojení tak, aby bylo zřetelně vidět její napojení, v pásnu odpojení proudnici odpojí a v pásnu předání ji předá soutěžícímu na čtvrtém úseku. Soutěžící na čtvrtém úseku uchopí přenosný hasicí přístroj, uvede jej do činnosti, uhasí hořící kapalinu v nádrži, odloží jej tak, aby se nedotýkal nádrže a přitom zůstal ve své dráze a běží do cíle (Obr. 10). Překážky musí soutěžící překonat se všemi předepsanými ochrannými pomůckami a příslušným náradím. Po každém pokusu se musí vylít obsah nádrže a použít nová směs (i když nebyla zapálena). Petrolej se nalévá do středu nádrže v době vymezené

na přípravu pokusu.

6.1.4 Požární útok

Motorovou stříkačku a nářadí potřebné k provedení požárního útoku (dále jen PÚ), si družstvo připraví k základně a na motorovou stříkačku napojí přetlakový ventil. Od povelu rozhodčího „Na základnu!”, se měří doba stanovená na přípravu pokusu dle pravidel. V té době musí družstvo umístit na základnu motorovou stříkačku a nářadí potřebné k provedení PÚ. K zajištění nářadí proti pohybu, nesmí být použito žádných podpěr, nepatřících mezi nářadí pro požární útok. Půlspojky se nesmí dotýkat a nesmí být zasunuty v tělese půlspojky. Žádné nářadí s výjimkou savic a příslušenství přetlakového ventilu nesmí přesahovat základnu a žádné nářadí s výjimkou odváděcí hadice přetlakového ventilu se nesmí dotýkat země. Motorová stříkačka se nesmí v době přípravy startovat na základně. V okamžiku startu, musí být v klidu. Po startu vyběhne družstvo od startovní čáry (všichni vždy od jedné), nastartuje motorovou stříkačku, provede sešroubování přívodního vedení (sací koš našroubuje před ponořením do nádrže). Dopravní vedení, útočné proudy a nastříká do plna oba terče. Voda v nádrži, je v té době pořadatelem průběžně doplňována. Při stříkání do terčů nesmí žádný z členů družstva překročit čaru hranice stříkání, ani se této čáry dotýkat. Proudnice (včetně půlspojky hadice) se nesmí opírat o druhého člena družstva. Požární útok se považuje za skončený, až signalizací obou terčů nebo sepnutím časomíry po nastříkání obou terčů. Musí být proveden a ukončen do 2 minut po startu. Po ukončení pokusu mohou soutěžící přívodní vedení rozpojit až na pokyn rozhodčího *subjekt, který se svobodně pohybuje po sportovišti na kterém řídí a dbá nad dodržování pravidel, však vybaven neomezenou mocí při rozhodování* (Felt, 2001, str. 21).

6.2 Disciplíny TFA

6.2.1 Disciplína č. 1 Běh s požárními hadicemi

- spočívá v rozvinutí dvou hadicových vedení s proudnicemi na určenou vzdálenost,

- hadice jsou předem připraveny, složeny do harmonik, ve vymezeném prostoru.

6.2.2 Disciplína č. 2 Překážkový běh

- spočívá v plnění tří a více dílčích úkolů, které se plní ve stanoveném pořadí zpravidla v návaznost na sebe, např. - údery kladivem v hammer boxu, překonání 2 m bariéry, přenos raněného a přenášení barelů.

6.2.3 Disciplína č. 3 Věž

- spočívá ve výstupu do stanoveného nadzemního podlaží cvičné věže nebo na konstrukci lešení, vytažení břemene pomocí pracovního lana a sestupu zpět.

6.2.4 Disciplína č. 4 Výběh po schodišti

- spočívá ve výstupu po schodech ve výškové budově.

Sbor rozhodčích, tvoří hlavní rozhodčí a jeho zástupce, rozhodčí jednotlivých disciplín a jejich zástupci, startér, pomocníci startéra, hlavní časoměřič, časoměřiči úseků a disciplín, zapisovatel a vyhodnocovací skupina, bez kterých by to nešlo!

Velitel soutěže, techničtí a organizační pracovníci, musí znát pravidla požárního sportu, v rozsahu odpovídajícím jejich zařazení do soutěže. Rozhodčí musí mít odpovídající kvalifikaci v souladu s pravidly a ve stanoveném čase provede instruktáž závodníkům, ke správnému provedení jednotlivých disciplín. Závodníky, kteří neabsolvovali instruktáž, nelze připustit ke startu v soutěži. V rámci instruktáže hlavní rozhodčí stanoví nebo upřesní závodníkům dobu startu a případně startovní intervaly mezi jednotlivci, dvojicemi a týmy.

6.3 Povrch drah

Všechny disciplíny požárního sportu mohou být prováděny na drahách s pevným povrchem zemitým, travnatým, škvárovým nebo z jiných k tomu používaných

materiálů. Soutěže II. kola, Mistrovství a mezinárodní soutěže se provádějí na povrchu škvárovém, nebo kvalitativně srovnatelném a nebo na povrchu vyšší kvality, s výjimkou disciplíny požární útok. Povrch dráhy může být se souhlasem hlavního rozhodčího chráněn proti poškození v exponovaných místech, zejména v místech styku s používaným nářadím nebo překážkami a v prostoru nádrží na vodu nebo na hořlavou kapalinu.

6.4 Popis zdolávání

Překážky mohou být překonány libovolným způsobem. Nesmí však být k jejich překonání použito zavěšovacích vzpěr ani pomoci druhé osoby, pokud to není výslovně povoleno. Překážka s oknem nesmí být překonávána skokem plavmo. Seskok z kladiny musí být proveden do vlastní dráhy a za ohraničující čáru. Seskok z domečku musí být proveden do vlastní dráhy. Nepřekoná-li soutěžící překážku předepsaným způsobem, může se před tuto překážku vrátit a znovu ji překonat. Nepřekonání překážek znamená nesplnění pokusu.

6.5 Popis překážek

6.5.1 Kolmá zeď

Výška i šířka 2m. Konstrukce překážky, ocelová, výplň - desky hladké, tloušťka 4cm. Musí být řádně ukotvena k povrchu. Povrch překážky, může být chráněn spolehlivě připevněným pryžovým materiálem typu Remapur nebo analogickým materiálem zlepšujícím adhezi, o max. tloušťce 12mm. V takovém případě bude umístěn v průsečíků soustředných os a náběhové stěny překážky.

Rozměr je 0,7m - 1m x 0,7m - 1m.

6.5.2 Kladina

Délka 8m, šířka povrchu 18cm, výška od země k povrchu kladiny 1,2m. Tři podpěry. Náběhové můstky jsou 2m dlouhé, 25cm široké, tloušťka 4cm. Dřevěné latky na nich připevněné jsou 5cm široké, tloušťka 3cm. Vzdálenost latěk je po 35cm od povrchu kladiny je 25cm od začátku náběhového můstku. Povrch kladiny a náběhových můstků,

může být chráněn spolehlivě připevněným pryžovým materiálem. O maximální tloušťce 12mm. V takovém případě, musí být ale zachovány rozměry překážky.

6.5.3 Cvičná věž

Parapetní desky oken v druhém podlaží jsou ve výšce 4,25m nad zemí. Vzdálenosti mezi parapetní deskou druhého a třetího, třetího a čtvrtého podlaží jsou vždy 3,3m. Rozměry oken, umístěných ve 2., 3. a 4. podlaží budou v ose dráhy. Šířka pilíře mezi okny je minimálně 0,6m, šířka parapetní desky 0,4m. Parapetní desky vystupují z přední stěny cvičné věže, přibližně 3cm frontálně. Přední strana cvičné věže je obložena prkny nebo deskami a ve výši 1,05m. Po celé šíři přední strany cvičné věž, jsou ve výši parapetů u 1. a 2. okna umístěny latě, vystupující z cvičné věže 3cm. Parapety tvoří souvislou horizontální přímku. Povrch přední strany cvičné věže může být chráněn připevněným pryžovým o max. tloušťce 12mm.

V takovém případě vystupují parapetní desky a latě tvořící s parapety souvislou přímku z přední stěny cvičné věže 3cm od povrchu materiálu zvyšujícího adhezi. Z druhé strany cvičné věže jsou ve 2., 3., a 4. podlaží umístěné podlahy 0,80m pod parapetní deskou a pevný žebřík pro sestup soutěžících po ukončení pokusu. Na podlaze ve 4. podlaží je možno umístit cílové zařízení časomíry, které je max. 8cm vysoké, min. 60cm hluboké a 100cm široké a má dvě nášlapné desky oddělené 30cm širokým předělem (viz. Obr.7). Spouštěcí hmotnost pro každou nášlapnou desku je 10 až 15kg. Měření času bude zastaveno, když obě nášlapné desky budou současně stlačeny. Pod cvičnou věží je zajišťovací poduška, šířka od přední stěny cvičné věže 4m – a na šířku cvičné věže o 1m. Poduška musí být provedena tak, aby ztlumila případný pád soutěžícího. Skládá se ze dvou vrstev: 0,5m pružný materiál (pěnová guma, molitan atp.) a 0,5m písku a pilin – směs 1:1. Horní část podušky musí být na úrovni dráhy. Pokud nelze zajišťovací podušku zhotovit pod povrchem dráhy, je nutno použít polštářů, zhotovených speciálně pro tento účel. Polštáře jsou zhotoveny z molitanové hmoty o rozměrech: délka min. 3m od přední stěny cvičné věže, šířka - na celou šířku cvičné věže, výška min. 0,8m. Šířku polštáře nutno dělit podle počtu drah. Výšku možno rozdělit na dvě vrstvy. Jednotlivé části je nutno sestavovat těsně k sobě. Zajišťovací podušku lze doplnit bezpečnostní sítí zhotovenou a umístěnou na cvičnou věž podle přílohy (Obr.7). Cvičná věž musí mít nejméně dvě dráhy.

6.5.4 Jedno hákový žebřík

Je z lehkého kovu, má 13 dřevěných nebo kovových příček, délka žebříku je $410\text{cm} \pm 10\text{cm}$, minimální jeho šířka (vnější rozměr) je 30cm. Kovový hák opatřený zuby má vnitřní rozměr min. 43cm. Minimální hmotnost jedno hákového žebříku je 8,5kg.

6.5.5 Domeček

Délka 5m, šířka 2,5m, výška do hřebenu střechy 2,5m, plocha každé poloviny střechy se sklonem v úhlu 30° (Obr.9). Rozměry o délce 4m a šířce 1,5m. Na obou stranách střechy, do vzdálenosti 30cm od hřebene je zářez 6cm hluboký na opření žebříku. Hrana zářezu může být obložena pryžovým materiálem, pro ztlumení náraz žebříku. Po délce střechy jsou připevněny latky o šířce 10cm a výšce 6cm. Přední stěna má výplň z prken. Zadní část domečku tvoří horizontální plošina o délce 1m a výšce 1,75m nad zemí. Šířka plošiny se rovná šířce domečku. Povrch střechy i plošiny, může být chráněn spolehlivě připevněným pryžovým materiálem. V takovém případě musí být na obou stranách domečku, v pásu širokém min. 0,4m. U střechy musí přiléhat k horní hraně latě.

6.5.6 Nádrž na hořlavou kapalinu

Je z ocelového plechu. Délka nádrže je 1,5m, šířka 1m a výška stěny 0,20m. Na kratších stranách je nádrž opatřena čtyřmi držáky na přenášení, které nesmí přesahovat výšku nádrže, pro lepší bezpečnost.

Náplň: 40 litrů vody, 3 litry petroleje, 0,5 litru benzínu.

6.5.7 Plošina pro motorovou stříkačku

Rozměr 2x2m, výška 0,1m, veškeré nářadí kromě savic nesmí přesahovat přes její okraje.

6.5.8 Nádrž na vodu

Má stěny vysoké 0,8m a nejmenší obsah 1000l. Nádrž může být z jakéhokoliv materiálu bez ostrých hran. Vnitřek nádrže musí být bez překážek, o které by se mohlo zachytit použité nářadí.

6.5.9 Terče pro požární útok

Terč je štítem o šířce $50 \pm 0,5\text{cm}$ a min. výšce 50cm, s otvorem o průměru 50mm v ose ve výši 1,60m nad zemí. Na zadní straně štítu je nádržka o objemu 15 až 22 litrů. Terč musí signalizovat po naplnění 10 litrů vody. Terče mohou být mechanické nebo elektrické. Elektrické jsou konstruovány tak, aby před zahájením disciplíny. Po ukončení pokusu musí být provedena kontrola, kvůli vyprázdnění nádržky a zjištění množství vody, které bylo nutné k sepnutí signalizace terčů.

6.5.10 Alternativní překážky

Nízká překážka nahrazuje překážku v disciplínách běh na 100m s překážkami a štafeta 4x 100m s překážkami u žen a dorostenek. Konstrukce je dřevěná nebo ocelová, výplň desky hladké - tloušťka 4cm. Výška 0,8m, šířka 1,8 až 2,0m (možné použít i příčné břevno s výplní). V takovém případě musí být zachovány rozměry překážky.

Překážka s oknem nahrazuje domeček v soutěžích I. kola a pro ženy a dorostenky ve všech kolech soutěže. Konstrukce je dřevěná nebo ocelová, výplň desky hladké - tloušťka 4cm, výška 2m, šířka 2m. Okno o rozměrech 0,6m x 0,6m je umístěno v ose překážky, jeho spodní okraj je 1,1m nad povrchem dráhy. Musí být řádně ukotvena.

7 POLICEJNÍ PŘEKÁŽKOVÉ AREÁLY

7.1 Historické informace

Pro speciální jednotky byla založena centra, kde probíhal dril k nácviku specializovaných úkolů ve speciálních oddílech. Založen byl v USA jako reakce na sílící nebezpečí v ulicích velkých měst. Bylo to v LA. Kolem roku, 1880 byli v Texasu založeny oddíly „*Rangers*.“ Které se specializovaly na organizovaný zločin, však o jejich přípravě jsem se od zajímavých zdrojů nic speciálního nedozvěděl. Takže tedy první zmínky o speciálních jednotkách jsou z roku 1965. Však myšlenka na jejich zřízení už v tu dobu byla 3 roky v jednání. A tak mám na mysli, například S.W.A.T (Special Weapon and Tactic forces) v rámci LAPD. Po vzoru Států, postupně přebíraly tento trend i ostatní země. V první řadě Rusko, které je založilo v roce 1974 pod zajímavými názvy, kterými byly Zenit a Vympel a MVD. Kupříkladu v českých zemích, byla tato zvláštní jednotka (URN) určena, jako všude jinde po světě, k provádění *specifických ozbrojených zásahů proti nebezpečným osobám, únoscům, skupinám organizovaného zločinu, nebo v místech se sníženým bezpečím pro ochranu státníků a diplomatů*. Původně vznikla v roce 1981 v rámci tehdejšího Sboru národní bezpečnosti. Po revolučním roce, byla jednotka administrativně vyčleněna, jako policejní útvar s celostátní působností, v které je dodnes a přejmenována na dnes známou URN. Ruku v ruce s těmito jednotkami, jak jsem již zmínil na začátku, jde i forma a použití náčiní a náradí při výcviku. Které bude popsáno v následujícím odstavci.

7.2 Použití u Policie České republiky

Když jsem se začal probírat kontakty, na téma policejní areály, nestačil jsem se divit. Zajímal jsem se tedy o formy výcviku, spojených s využitím netradiční překážek „jejich dějovost, může být při klasickém provedení poměrně chudá a nezáživná aktivita. Však ne už u jejich zarámování do děje rozsáhlejší akce“ (Neuman, 1998, str. 48) a překážkových areálů. Jak jsem zmínil, nestačil jsem se divit, když jsem zjistil, že se u policie nic podobného nepoužívá. V rámci policie jako celku. To se bavíme

o hlídkách, dopravní službě a motorizovaných jednotkách, kriminální službě a všech dalších kancelářských oborech. Z výčtu těch základních, co do počtu složek základních. Dá se spekulovat, někde o počtu mezi 85-90% všech zaměstnanců v poměru Policie ČR. Na druhou stranu, pokud si to člověk vše poskládá, zjistí že je to možná jistě chyba, ale ne nijak zásadní. Protože, proč by lidé z kanceláří potřebovali speciální výcvik. Nepotřebují tak intenzivní výcvik pro výkon svého povolání, však dokážu si představit každoroční školení, jako formu tělesné přípravy pro vykonávání odpovědné činnosti u některých složek, které přicházejí do kontaktu se zločinem a vykonávají svou práci především na ulici. Zdůrazním, že ty mají přezkušovací testy v pravidelných intervalech. Však požadavky nebo limity, jsou docela dobře splnitelné při průměrné kondici.

Proto tyto možnosti využití speciálního výcviku, se týkají pouze tří jednotek, dá se říci speciálních, protože to mají v názvu a za druhé svojí náplní jednoznačně speciální jsou. Jmenovitě jde o tyto: Speciální pořádková jednotka (dále jen SPJ), Speciální zásahová jednotka (dále jen SZJ) a URNa.

7.3 Složky přípravy

Abychom se tedy skutečně dostali k tomu, co nás zajímá, musím setřídít základní informace o jedné domněnce. Je práce ve speciální policejní jednotce, skutečně sportovní výkon. Výkon založený na pravidelné a návazné přípravě? Jak se ukázalo, opravdu je. Výcvik a příprava na výkon tohoto povolání, je velice podobná přípravě na vrcholný sportovní výkon. Složený z mnoha faktorů, dovedností a schopností. Dále se budeme jednotlivě informovat o výčtu z těchto složek. Postupně jedna podruhé, fyzická, střelecká, taktická, speciální.

7.3.1 Fyzická příprava

Pro kvalitní fyzickou přípravu, mají možnost jednotlivé jednotky využívat posilovny a bazény. Ty mají součástí každé základny. Základny ZJ v krajích: (Praha, Středočeský, Jihočeský, Karlovarský, Plzeňský, Ústecký, Liberecký, Královéhradecký, Pardubický, Vysočina, Jihomoravský). SPJ: (Praha, Brno) a URNa: s celorepublikovou působností se sídlem nedaleko Prahy. Pravidelně, jednou za půl roku, se konají fyzické testy

a přezkušování. Na základě kterých jsou dál součástí jednotek, kde mají jednotlivci naplnit tabulkové očekávání a které se v průběhu přípravného období nemění. Však pro doplnění, mohu potvrdit, že i posilovně si může skupinka „bojařů“ alternativu vytvořit. Hlavně za využití gymnastického nářadí.

7.3.2 Střelecká příprava

Ne už zas tak u střelecké přípravy. Podle nařízení, která se týkají především toho, kolik musí „bojaři“ během služby nastřílet. Pravidelně dochází na specializovaná pracoviště. Jsou dvojího typu. Indoorové střelnice, kde se trénuje již zmíněný „*nastřílené hodiny*“. Během střelecké přípravy, té outdoorové, se překážky využívají. Však během činnosti se nepřekonávají. Slouží jako simulace reality, případných míst zásahu. Jsou to staré objekty, prostory s kůly, zdi tvaru L apod. Na rozdíl od střelnic indoorových se zde nepoužívají, až na výjimečné případy, ostré náboje. Součástí této přípravy jsou i testy psychické odolnosti a testy pro držení zbraně.

7.3.3 Taktická příprava

S odkazem na počátek této kapitoly, kdy taktická příprava je nedílnou součástí celého výcviku. Je specifická pro jednotlivé jednotky. Každá je určena k něčemu jinému. Proto taktická příprava je rozdílná. Společné rysy, pro jednotky ZJ a URNa jsou typické svým „akčním zásahem,“ ke kterým jsou využívány. „*Taktické dovednosti, můžeme chápat jako souhrn znalostí, zkušeností a dovedností, které se využívají při řešení konkrétních situací*“ (Dovalil, 2007, str. 186).

7.3.4 Speciální příprava

Je tím, co jsem hledal. Pokus byla někde na začátku domněnka, že by policie nebo aspoň některé její složky, využívají překážkové dráhy k výcviku. Tak je to právě zde, v tomto typu přípravy a u výše zmíněných jednotek.

7.4 Popis zdolání

Standardizovaná překážková dráha, se zdolává pouze jedním směrem, není tomu tak

jako u té vojenské. Postupně jednu překážku za druhou, měří se výsledný čas jednotlivce nebo družstva a končí zazvoněním na zvonec zavěšeným nad poslední překážkou. Dále je popsán přesný postup, jakým se postupuje při zdolávání 250m dlouhé dráhy.

- Začátek, ze startovní čáry označenou kužely, na povel velitele.
- S náběhem 15-ti m na první překážku, kterou je kolmá stěna (Obr. 11), ta se překonává z přímého směru libovolným způsobem.
- Pokračuje přeběhem Schůdky (Obr. 12), jež má tři vzestupné schody, plošinku a tři sestupné. Kdy se soutěžící musí všech ploch na překážce dotknout dolní končetinou a pokračovat.
- Další překážkou, je slalom (Obr. 13) mezi pěti, do země zapuštěnými tyčemi. Tato překážka je ztížená o to, že kolem tyčí je na zemi písek.
- Soutěžící pokračuje během k obtížné bariéře, kterou musí prolézt čtvercovým otvorem o rozměru 0,6m. Při Průlezu oknem (Obr. 14) záleží čistě na soutěžícím, zda půjde nohama nebo hlavou napřed.
- V zápětí plazením pod ohradou (Obr. 15) jejíž rozměry jsou 0,4m x 4m x 2m. Je to poměrně náročná překážka a velice neoblíbená, často se v deštivém počasí pod touto překážkou vytvoří kaluž, mezi následnou překážkou a plazením pod ohradou je dvacet metrů.
- Následuje běh k další, jež jsou bradla (Obr. 16). Tato z oceli zhotovená bradla, jsou označena červenou barvou na začátku a konci. Místo nuceného držení, zdolání překážky je individuální. Důležité je se nedotknout země, v opačném případě se bude muset vrátit na začátek a pokusit se znova o překonání.
- Šplhací síť (Obr. 17) je spíše překážkou, kde už soutěžící pozná svojí fyzickou připravenost. Leze na 6m vysokou konstrukci vyplněnou provazovou sítí a druhou stranou zpět. Stejným způsobem také zpět. Síť je metr nad zemí označena, tak aby soutěžící neseskočil.
- Po zdolání i této překážky se dotýčný může vydat na závěrečnou - šplhací lano (Obr. 18). Je technicky známou disciplínou, na výšku 6m s povoleným přírazem. Končí se na vrcholku lana, zazvoněním na zvonec.

8 FREERUNNING

8.1 Historie Freerunningu

Byl při svém založení inspirován zejména gymnastikou, vznikl na konci minulého tisíciletí ve Francii. Kde se z pouličního pobíhání, pomalým vývojem stal akrobatický sport a určité estetické vyžití. Každý kdo tento sport dělá, především díky médiím se rozšiřující, to bere i jako vlastní cestu a určitou seberealizaci. Založení se jmenovitě přiřazuje Sebastiénu Foucanovi a Davidu Bellovi, jež byli přátelé už od dětství.

Zatím v tomto sportu nejsou žádné svazy ani soutěže. Určitě nejde o to, že by nebylo co a kde posuzovat nebo hodnotit. O skocích a technikách a překonávání všech možných typů překážek, je vytvořen docela podrobný itinerář. Z výčtu těch základních připomenou, že tento sport vychází z gymnastiky. Takže těmi základními jsou přeskok, skok, ručkování, zhoupnutí, převratové skoky, kotouly. Většinou jsou tedy převzaté z francouzštiny do angličtiny, kdy dnes, se setkáváme s anglicismy na všech místech lidského počínání.

8.2 Jak začít

Základní přípravou pro provozování tohoto sportu, pokud to dotyčný myslí vážně, je trénink v tělocvičně, tzv. suchá příprava. Trénuje se jednak fyzická kondice, techniky dopadu i odrazu. A celkově obecná pohybová průprava. Dále pak hlavně nejrůznější přeskoky, tak aby byly plynulé a dostatečně estetické. Ty se nabalují hodinu od hodiny, pokus od pokusu. Na FreeRunningu jsou nespornou výhodou, poměrně nízké náklady na základní provozování. Pro začátek, kdy člověk neví zda u tohoto sportu zůstane, a proto do něj nechce investovat větší částku, je potřeba mít pouze trochu kvalitní boty. To z jednoznačného důvodu, ztlumení dopadu na DK. Kromě bot, jak jsem zmínil, je tedy potřeba mít přístup do tělocvičny. Pro trénink doma se tato situace dá vyřešit starou matrací, nebo v zimě výborně sněhem. Jinak se tento sport provozuje v normálním oblečení na jakýkoliv jiný sport. Je to sport pro každého, kdo má rád vzrušení z pohybu, trochu nebezpečí a má pevnou vůli. Výsledky soustavného tréninku, se dostavují po 3-4měsících.

8.3 Myšlenka freerunningu

Abych se nyní dobral toho, co by mělo být obsahem této kapitoly, zaměřím se hlavně na obsahově tématické informace o využívaných překážkách. Už víme, že „freerunneři“ v tělocvičnách prodělávají akrobatickou přípravu. „Systém přípravy, chápaný jako propojení složky technické a motoricko-funkční“ (Skopová, 2008, str. 86), kterou pak budou moci použít při pouličním běhu-své cestě! Protože, kdysi David Bell řekl „*Tam kde ostatní vidí překážku, my vidíme cestu!*“ Klasickou překážkou je zábradlí, zdi a zítky, lampy, lavičky, křoviska, kanály, příkopy, auta, popelnice. Dá se tudíž říci, že za překážku se dá pokládat téměř cokoli. Kdy zjevná paralela s předešlými areály, spočívá hlavně v tom, že jde o jejich zdolání. Způsobů pro překonání, se tréninkem objevuje stále více. Nakonec „freerunner“ zjistí, že si vybírá nejen překážky, ale způsoby zdolání. Ve výsledku to není jen bezduché běhání po městě. Však, člověk si trať dopředu projde a vytipuje si překážky. Poté nacvičí techniky jejich zdolání při tréninku a taktiku celé dráhy. A třeba se porovná s kamarády. Nebo se občas freerunneři vydají do ulic, a spontánně se snaží bavit.

9 DĚTSKÁ HŘIŠTĚ

9.1 Historie dětských prolézaček

Prolézačky, všichni je známe. Všichni jsme kdysi na nich začínali. Trávili tam spoustu volného času, s kamarády a ostatními dětmi z okolí. A užili jsme si tam moc legrace, spoustu se toho naučili, i tak ale podléhají bezpečnostním normám ČSN EN 1176, 1177 při stavbě. Mnohokrát jsme si tam namlátili, ale hlavní podstatou bylo a vždy bude radost. Radost z toho, že jsme něco zdolali, hýbali se a mohli to provozovat se svými kamarády. Historie v oblasti prolézaček a dětských hřišť je naprosto nedohledatelná. Zjistit kde kdy a kým bylo postaveno první hřiště je takřka nemožné. Dětské hry „dobrovolně zvolené činnosti probíhající v současnosti, mající za cíl seberealizaci a získání prožitku, při dodržování daných pravidel. Spočívající ve střídání jejího napětí skrytém za určitým řešením“ (Neuman, 1998, str. 46) a místa pro jejich zábavu se lišily svěťadíl od svěťadílu, zem po zemi. Historicky doba, o které se konkrétně můžeme bavit je zhruba 50-60 let. Jednak ji můžeme podložit dochovaným svědectvím stále žijících lidí a za druhé, některé stále stojí. Sice ne v původním stavu, ale trosky a základy jsou znatelné. Směry, které jsou dnes známe, především z hlediska použitých materiálů, byly dva. Tím historicky starším, byly dřevěné atrakce. Ke kterým se dnes, firmy zabývající se výrobou dětských hřišť znovu navracejí. Tím mladším a můžeme pouze spekulovat čím to bylo, bylo období použití kovových prvků. Však zdůrazním, že hřiště z kovových materiálů, se začala stavět v 70. letech. Děkujeme Mao! V nové době, jak jsem zmínil, se znova používají dřevěné polotovary. Nejen že působí esteticky, ale jednoduše plní požadované očekávání.

9.2 Využití dětských hřišť

Hlavním důvodem, proč jsou dětská hřiště oblíbená a tudíž stavěna, je rozvoj tělesného a duševního potenciálu dětí. Je to poměrně rozsáhlá oblast, která pracuje hned s několika faktory. V první řadě jde o motorický věk. Motorickým věkem myslím to, jaký charakter mají cvičení, prováděná při využívání jednotlivých atrakcí. Jedná se o rozvoj jednotlivých schopností, učení se nových pohybů. Ale také dodržování ontogenetických zákonitostí vývoje a sociální interakce. Složených ze senzitivních

období „jež jsou časovými úseky, ve vývoji dítěte. Při kterých se setkáváme s lepšími přirozeným předpoklady pro rozvoj určitých schopností v pozdějším věku“ (Dovalil, 2007, str. 198). Základními faktory, se kterými pracujeme. Protože se dá s jistotou říci, že je to určitá forma sportovní aktivity. Jsou intenzita, rozsah pohybů, počet opakování, způsob a kvalita zdolávání a množství získaných nových informací. Pro správný rozvoj dítěte, při využívání těchto atrakcí, je tudíž třeba znát motorické požadavky toho daného věkového období.

Pro děti předškolního věku je typická hlavně spontánnost pohybu. Základními schopnostmi jako rychlost a rychlostní reakce. Dále koordinační schopnosti. Jako kombinace těchto dvou schopností, je například dovednost lokomočního pohybu. Rychlé opakování jednoduchých pohybů. Začíná se utvářet osobnost. Dítě začíná rozhodovat o tom, co je dobře nebo špatně. Co je sranda nebo nuda.

Děti ranšího školního věku, kdy se začíná prohlubovat sociální cítění. Přichází na význam důležitých pojmů, čímž se skutečně dotváří základní rys osobnosti. Z motorického hlediska, se toto období označuje jako „zlatý motorický věk.“ Hromadně se nabalují nové pohyby, výrazně vzrůstá koordinační schopnost. „*vestibulární ústrojí, je uloženo ve vnitřním uchu, reaguje na úhlové a lineární zrychlení hlavy*“ (Kohlíková, 2004, str. 110). A neposlední řadě, se začíná rozvíjet rychlostní síla. Jako forma přirozeného silového rozvoje. Je to období růstu vnitřních orgánů a tělesných systémů.

Starší školní věk, je věkem masivního rozvoje smyslového a mimosmyslového vnímání. Objevují se tu první náznaky možnosti rozvoje vytrvalostní schopnosti. Klade se velký důraz na zásady dodržování hygieny, životosprávy a dodržování morálních hodnot. Dále se rozvíjí rychlost, hlavně příčinou povelů a signálů. Celkově vzrůstá objem aktivně stráveného času. Je to věk také masivního růstu kostí „*dlouhé kosti se nejprve modelují z chrupavek a pak se přemění na kost osifikací. Ta začíná na diafýze a na koncích kostí*“ (Kohlíková, 2004, str. 110).

V příloze je několik základních překážek (Obr. 19-25), se kterými se na dětských hřištích můžeme setkat. Mohu s naprostou jistotou říci, že své ratolesti budu skrze překážky a podobné areály učit a rozvíjet tak jejich schopnosti a dovednosti a mentální stránku jejich utvářející se osobnosti.

10 DISKUSE

Autoři veškeré literatury použité při vypracování bakalářské práce, se shodují na tom, že aktivita a překážky pozitivně ovlivňují jedince a jsou vysoce přínosné. Psychologická literatura a literatura výchovy v přírodě staví do popředí především kladný vliv náročnosti a prostředí, jež vytváří specifické prostředí pro účastníka a jeho myšlení. Vývoj jde nezadržitelně dopředu již několik desítek let. A kdo se vyzná v historii, má možnost snáze se orientovat v současnosti. Dnešní spojovací materiály, ale i techniky a způsoby využití jsou neopakovatelně jiné. Vše se podobá jen tvarem, ale je to menší, pevnější, rychlejší a odvážnější a víc zabezpečené. Dnešní využívání překážek a překážkových areálů, se přiblížilo více sportovního tréninku a výkonu jako takovému. Jednotlivé kapitoly, především kapitoly o jednotlivých složkách jsou plné informací z terénu, kde přímo pozorováním, prohlížením a vyzkoušením mnou samým, byly uceleny do jednotlivých kapitol. Hasiči si svojí dráhu, jak je ve světě i u nás zvykem, postaví téměř kdekoliv. Na zelené louce, dá se říci. Jsou to lehce sestavitelné typy konstrukcí, které i tak jsou vysoce odolné a funkční. Nikdy předem neví co je čeká, to je podle mě ten pravý důvod. Vojáci a jejich překážková pozemní dráha je záležitost naprosto výkonová, můj dojem z ní, je překonat ji co nejrychleji a na nic se neohlížet. Možná že to je tím, že je stavějí v paralelních drahách! Psychologie a gymnastika, je dle mého názoru tím hlavní myšlenkou a přínosem. Policejní překážkové areály, jež jsou zaměřené speciálně na zvýšení motorické inteligence a fyzické výkonnosti. Obsahem není tolik lokomoční proces, jako spíše různorodost jednotlivých požadavků a cvičení. Téma a názor na problematiku Freerunningu jakožto disciplíny, pro mladé bez možnosti výletů a zázemí v lesích, tělocvičnách. Dokážu si představit, že starší generace budou na trénující mládež koukat jako na vandaly ničící veřejná prostranství, lavičky, lampy a živé ploty. Však myšlenka je skutečně vznešená.

11 ZÁVĚR

Během tvorby bakalářské práce, jsem zjistil mnoho nových a cenných informací. Tyto materiály mi utvořili ucelený názor na problematiku stavby a využití překážek a překážkových areálů. Množství areálů a jejich kvalita, které jsem měl možnost navštívit je vysoká. Využití je každodenní a leckde i několikrát za den. Což si myslím, že je hlavně ve prospěch specializací a následné revize a oprav. Hlavní myšlenkou práce, které jsem se věnoval, je využití překážek a překážkových areálů jako sportovní disciplíny. Možnosti srovnání se na úroveň krajské anebo reprezentační je vysoká. Obliba překážek u jednotlivých sborů je tak prestižní, že dnes jsou specialisté na překážky. Specialista se věnuje překážkám skutečně jako výkonnostnímu sportu. Nejen že mi tato práce pomohla při rozhodování, ke které ze záchranných složek se budu uchýlovat po ukončení studia. Případně mi práce poslouží, jako základ pro navazující magisterskou práci. To co jsem od této práce chtěl, bylo hlavně vytvoření náhledu na problematiku překážkových drah. Přes historii, která byla pisateli zdrojové literatury poměrně podrobně zpracována. Přes obsah jednotlivých kapitol o překážkových areálech u vybraných složek až po zajímavé informace o technikách zdolávání. Během tvorby práce jsem si užil i moc srandy, ledať jsem si mohl vyzkoušet.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

Seznam použité literatury:

- DOVALIL, J., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN: 978-80-7376-130-1.
- EXETER, D., *Leasing in the outdoors*. London: The Outward Bound Trust, 2001. TX 77385. (936) 321-1516.
- FELT, K., *Fotbal v taláru*. Olomouc: Radix, 2001. ISBN: 80-86031-30-6.
- HOŠEK, J., HÁTLOVÁ, B., *Psychické procesy a sport*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN: 978-80-246-1602-5.
- HANUŠ, R., HRKAL, J., *Lanové překážky a dráhy*. Olomouc: Hanex, 1999. ISBN: 80-85783-25-8.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha: Olymp, 1991. ISBN: 978-80-7367-443-1.
- KOMÁRKOVÁ, R., SLAMĚNÍK, I., VÝROST, J., a kol. *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha: Grada, 2001. ISBN: 80-247-0180-4.
- KRAČMAR, B., *Kineziologická analýza sportovního pohybu*. Praha: Triton, 2002. ISBN: 80-7254-292-3.
- KUČEROVÁ, S., *Člověk, hodnoty a výchova*. Praha: Mascom, 1996. ISBN: 80-7178-268-1.
- NEUMAN, J., *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN: 978-80-7367-572-1.
- NEUMAN, J., *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. ISBN: 80-7178-292-0.
- NEUMAN, J., *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-71783-91-9.
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., a kol., *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-711-6.
- ŘEZÁČ J., *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN: 80-85931-48-6.

- SKOPOVÁ, M., *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN: 978-80-246-1478-6.
- SHINN, G., *Zázrak motivace*. London: Medium, 1998. ISBN: 80-86095-21-5.
- FERJENČÍK, J., *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, Portál 2010. ISBN 978-80-736-815-9.
- HENDL, J., *Základní metody a aplikace*, Portál 2007. ISBN 942-80-673-815-8.

Další použité texty:

- LEBEDA, R., SVATOŠ, J., *Manuál instruktora Lanového centra Proud*. Brno: 2008.
- Manuál závodního čtyřboje AČR, Katedra FTVS UK, Vyškov: 2004. CISM.
- MÁSILKA, D., *Zážitková pedagogika*. Dipl. práce FTV Olomouc: 2003.

Internetové zdroje:

- Google translator online 8/2010, <http://www.google.cz/prekladac>
- Katalog materiálů firmy Visimpex, Žatec 2008. (on-line) 22-6-2010
<http://www.visimpex.cz>
- *Manuál HZS požárního sportu Libereckého kraje*, Liberec online 2002.
<http://www.hzslk.cz/manual.pdf>

SEZNAM ZKRATEK

AČR	Armáda České republiky
ČR	Česká republika
PS	požární sport
PÚ	požární útok
SPJ	Speciální pořádková jednotka
SZJ	Speciální zásahová jednotka

Seznam příloh:

Obr. 1 Vojenské výcvikové centrum

Obr. 2 Zóny aktivace

Obr. 3 Duševní předpoklady

Obr. 4 Překážková dráha pro vojenský pětiboj v AČR

Obr. 5 Plavecká dráha s překážkami

Obr. 6 Kolmá bariéra

Obr. 7 Kladina

Obr. 8 Cvičná věž

Obr. 9 Domeček

Obr. 10 Schéma překážkové štafety

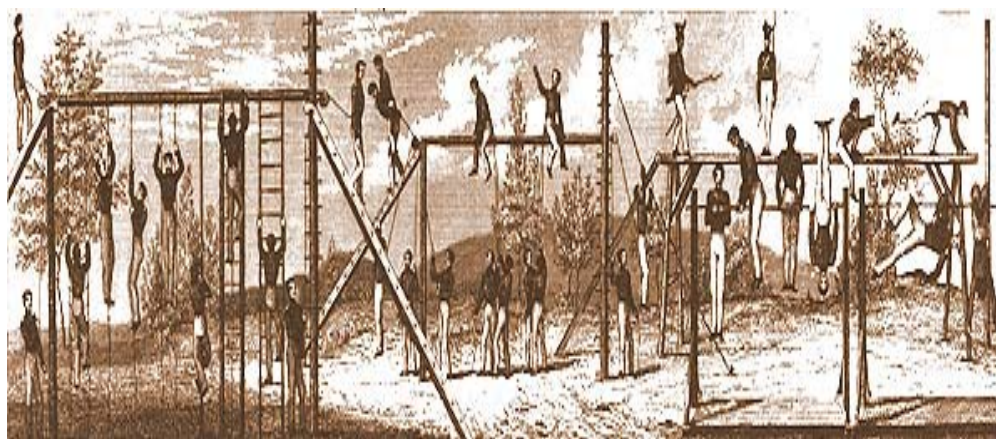
Příloha 11 „Rozložení překážek na štafetě“

Příloha 12 „Přihláška“

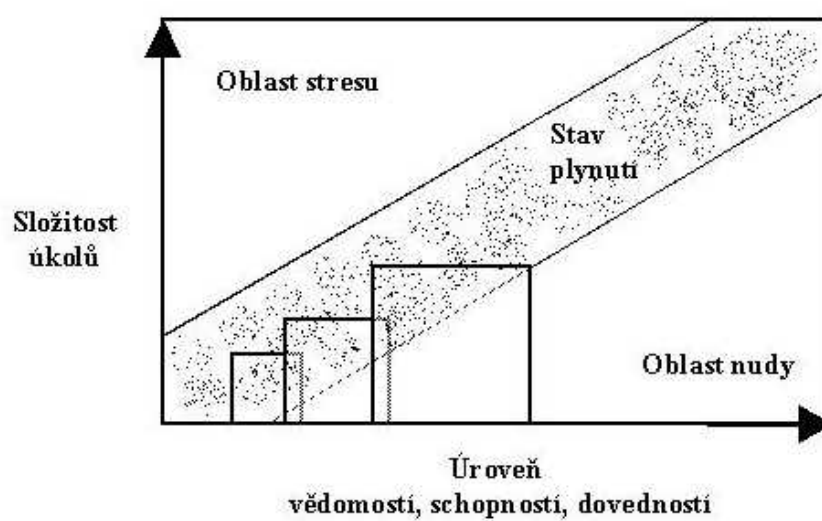
Příloha 13 „Protokol o rekordu“

Příloha 14 „Vzor o výkonnosti“

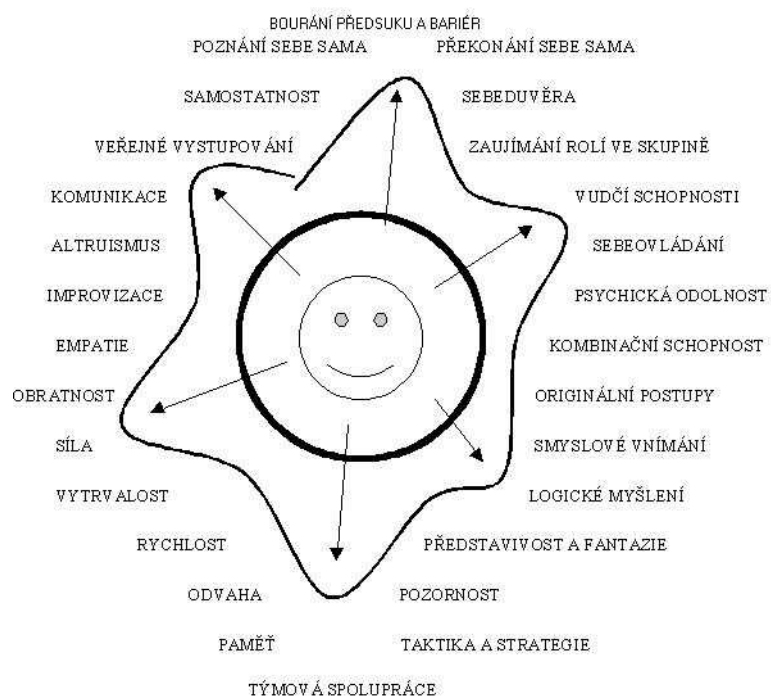
Obr.1 Vojenské výcvikové centrum



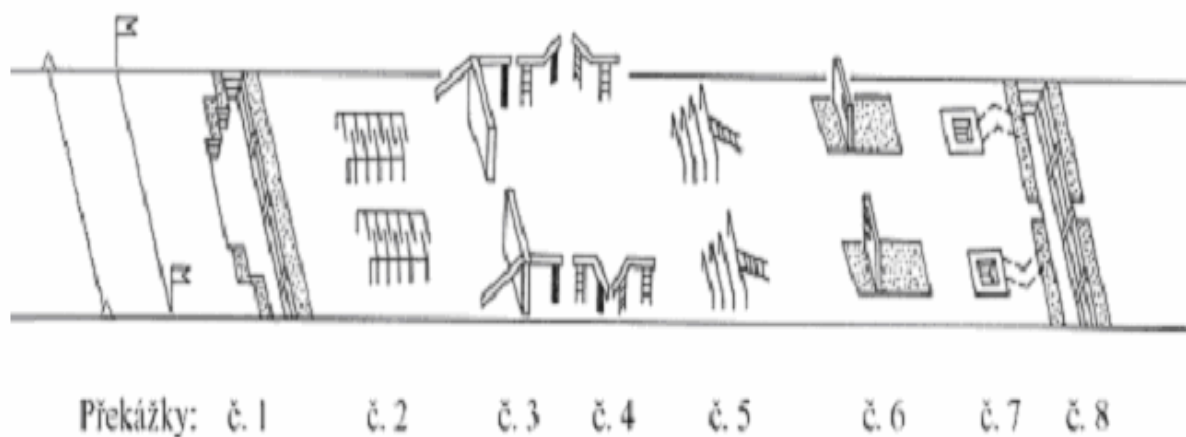
Obr.2 Zóny aktivace



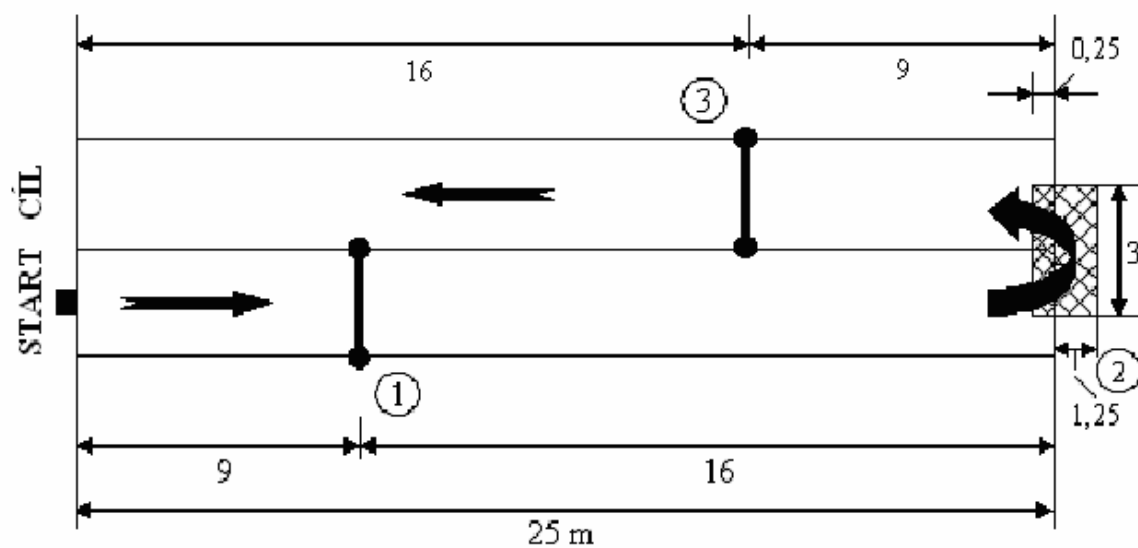
Obr.3 Duševní předpoklady



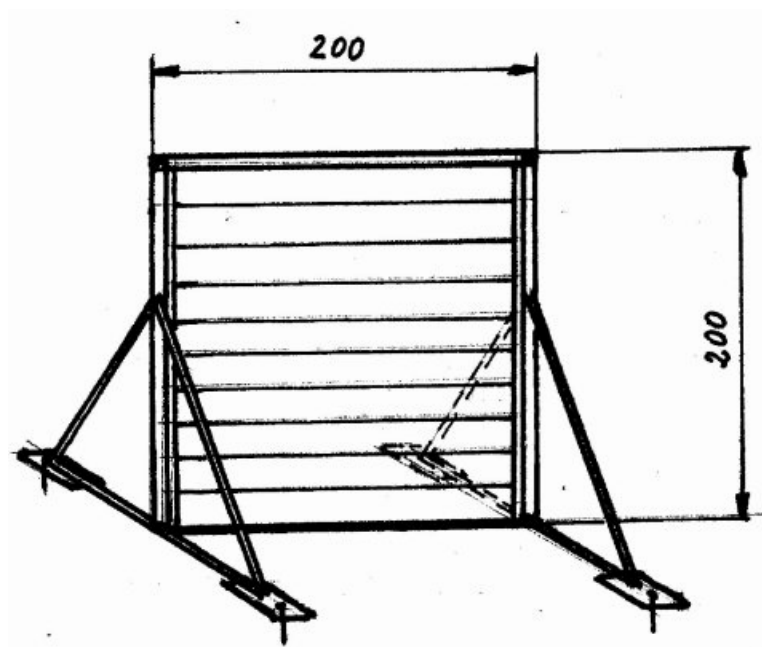
Obr.4 Překážková dráha pro vojenský pětiboj v AČR



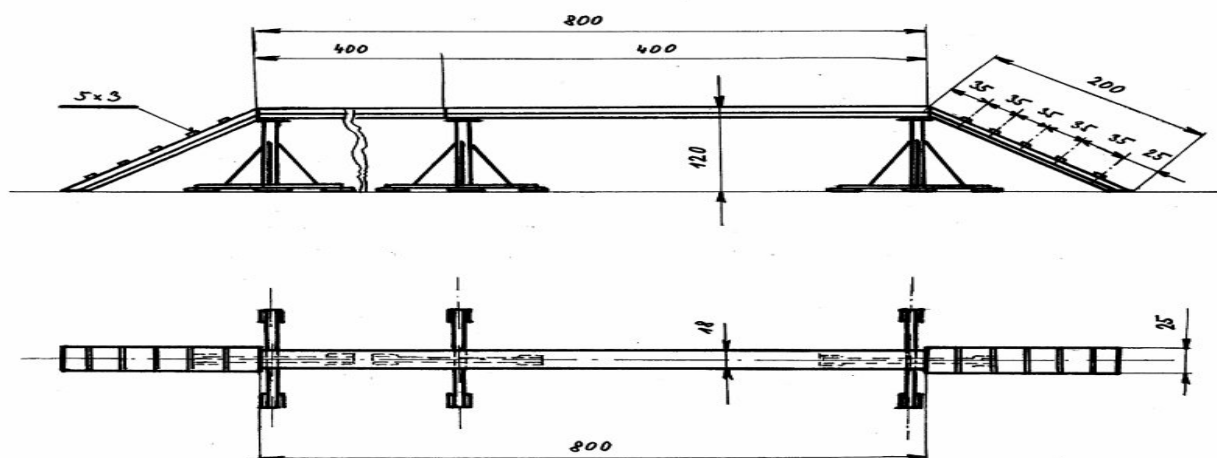
Obr.5 Plavecká dráha s překážkami



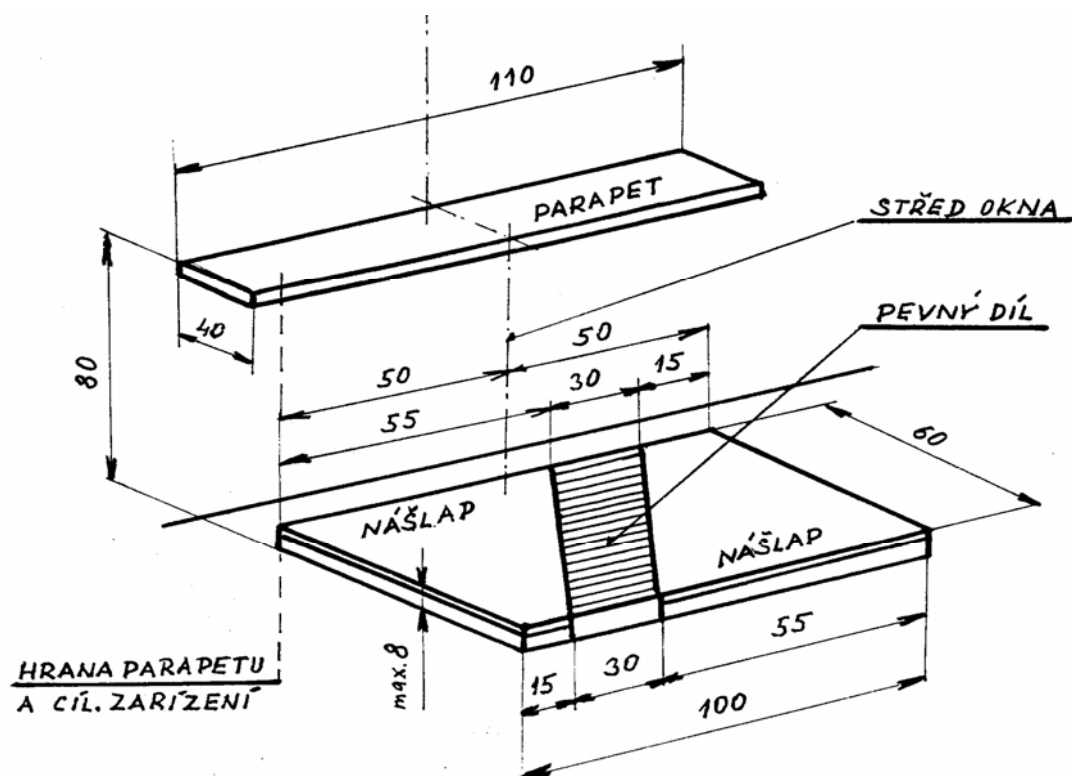
Obr.6 Kolmá bariéra



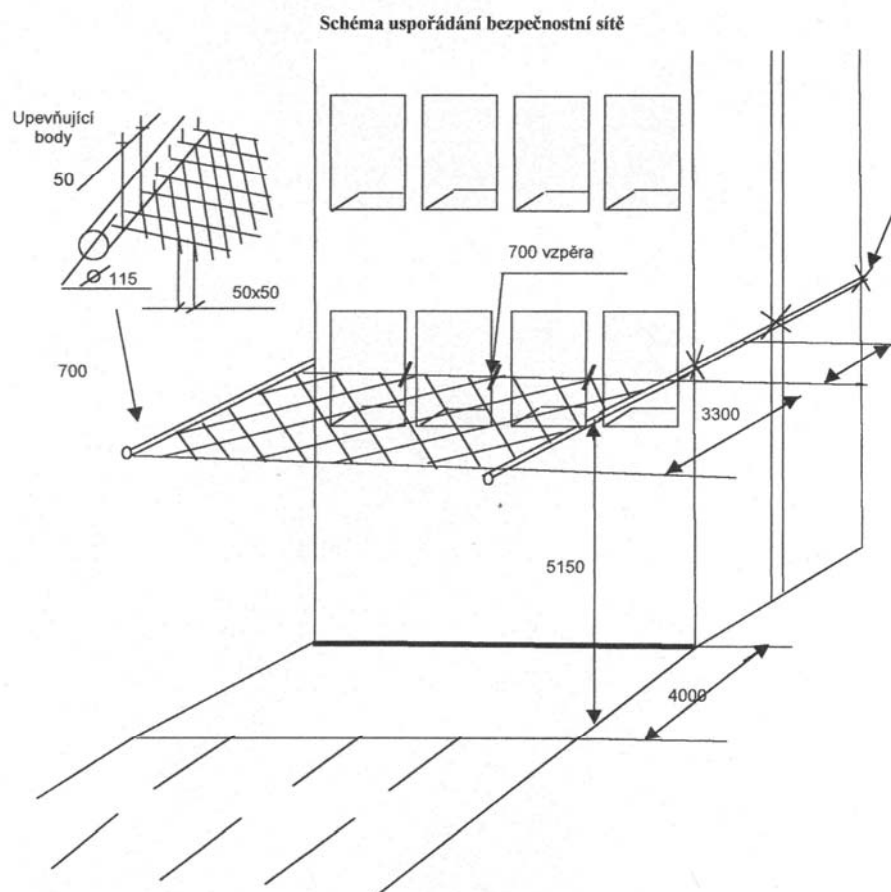
Obr. 7



Obr. 8 Cvičná věž

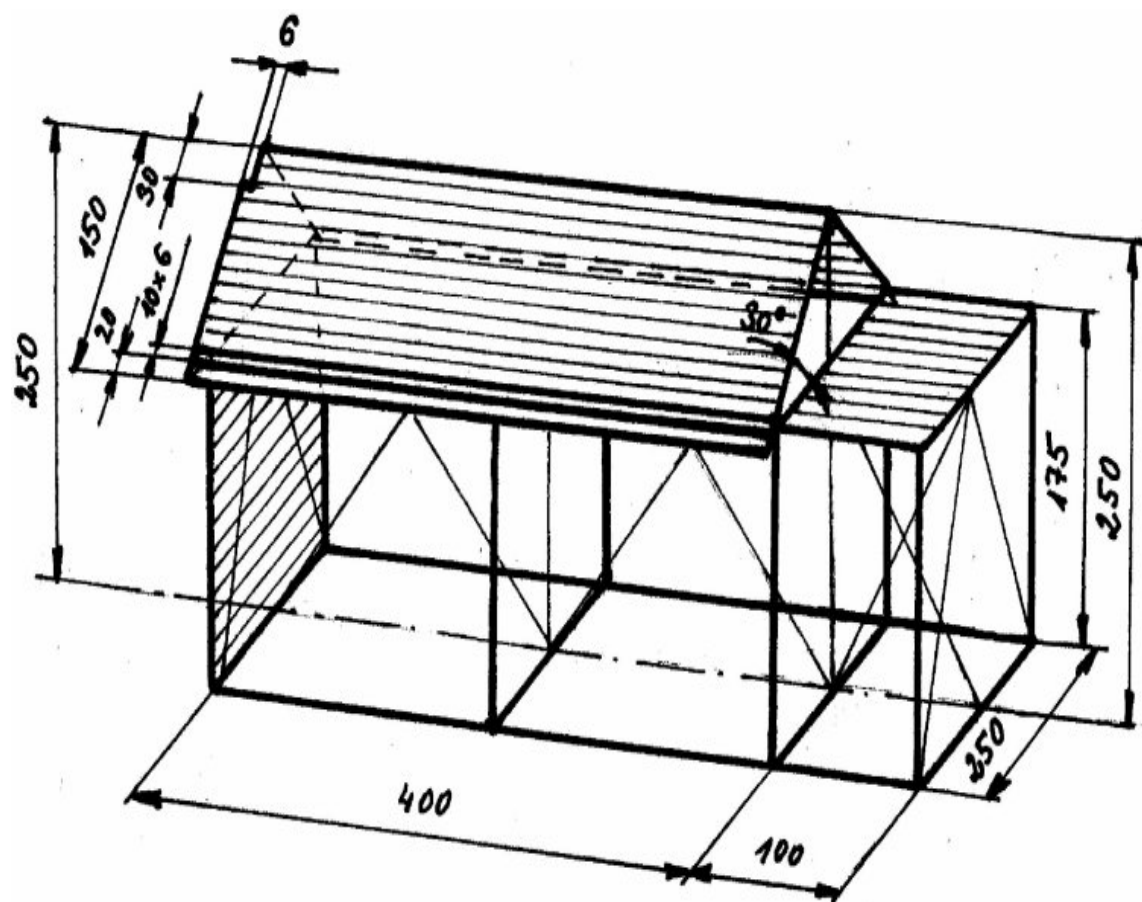


Obr.8 Cvičná věž



Zajišťovací podušku lze doplnit bezpečnostní (záchrannou) sítí zhotovenou a umístěnou na cvičnou věž, podle uspořádání bezpečnostní sítě a zásad.

Obr. 9 Domeček



[illegible]

60

Příloha č.11

Rozmístění překážek a nářadí při běhu na 100 m s překážkami

Délka běžecké trati [m]	Překážka vzdálenost od startovní čáry [m]	Hadice vzdálenost od překážky [m]	Kladina vzdálenost náběhového můstku od hadic [m]	Rozdělovač vzdálenost od cílové čáry [m]
100	23	5	10	25

Parametry překážek a nářadí při běhu na 100 m s překážkami

Překážka		Kladina		Náběhové můstky		Hadice		Proudnice	
výška [m]	šířka [m]	délka x šířka [m]	výška [m]	délka [m]	šířka [m]	délka [m]	hmotnos t [kg]	délka [m]	hmotnos t [kg]
2	2	8 x 0,18	1,2	2	0,25	min. 19	min. 2,5	min. 0,25	in. 0,5

Rozmístění překážek a nářadí při štafetě 4 x 100 m s překážkami

Domeček od startu [m]	Překážk a od začátku 2. úseku [m]	Hadice od začátku 3. úseku [m]	Kladin a od hadic [m]	Rozdělova č od začátku 3. úseku [m]	Přenosný hasicí přístroj od začátku 4. úseku [m]	Střed nádrže na hořlavou kapalinu od přenosného hasicího přístroje [m]
30	50	15	10	55	20	30

Rozměry překážek a přehled nářadí při štafetě 4 x 100 m s překážkami

Úsek č. 1	Úsek č. 2	Úsek č. 3	Úsek č. 4	Nádrž na hořlavou kapalinu (rozměry)		
				výška [m]	šířka [m]	délka [m]
				0,2	1,0	1,5
Domeček 5 x 2,5 x 2,5 [m]	Překážk a 2 x 2 [m]	Kladina 1,2 x 8 [m] hadice rozdělovač	Přenosný hasicí přístroj nádrž na hořlavou kapalinu			

Vzdálenosti při požárním útoku

Osa plošiny od čelní startovní čáry [m]	Osa plošiny od boční startovní čáry [m]	Hranice stříkání od osy plošiny [m]	Čelo terčů od hranice stříkání [m]	Čelo nádrže na vodu od okraje plošiny [m]
--	--	--	---	---

10	10	90	5	4
----	----	----	---	---

Příloha č.12

P Ř I H L Á Š K A do soutěže v požárním sportu

.....

**přihlašuje** (*jednotka PO,*
organizace)

družstvo* jednotlivce* - počet

na soutěž

.....
 (název soutěže) (místo a datum
 konání)

v kategorii: profesionální hasiči, dobrovolní, hasiči, členové
 sdružení.

k plnění disciplín: 100 m., věž ., štafeta., požární
 útok.

Příjmení a jméno závodníka	Datum narození	věž * *	100 m * *	štafeta I. * *	štafeta II. * *	útok * *
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Přihlašovatel stvrzuje, že výše uvedení soutěžící splňují
 zdravotní způsobilost a ostatní podmínky stanovené v pravidlech

požárního sportu a propozicích soutěže.

Masér-zdravotník. Řidič. :
jméno příjmení a jméno příjmení a

Vedoucí družstva:
.....,
Trenér družstva :
.....,

V dne
.....
(razítko a podpis
přihlašovatele)

Příloha č.13

P R O T O K O L o národním rekordu

dosaženého v disciplíně:
.....,

výkonu v čase:
.....,

dosáhl (-i) soutěžící :
.....

.....

.....

.....,

přihlášený (-ní) jednotkou (organizací):
.....,

na soutěži:
.....

.....,

(název soutěže)

(místo a datum konání)

pořadatel soutěže:
.....

.....,

rekordního výkonu bylo dosaženo dne :
.....hodin
.....,

rekordního výkonu bylo dosaženo za těchto dalších podmínek:
na nekryté - kryté. dráze s povrchem(-y)
.....
..... ohraničením dle
pravidel.

Délky ověřené po ukončení
disciplíny,

- parametry překážek a správnost jejich rozmístění na dráze
byly o

věřeny po ukončení disciplíny.

S tímto výsledkem:

.....,

.....,

- čas byl měřen elektrickou

časomírou :

.....

.....

.....,

(typ a provozovatel časomíry)

- použité nářadí, oděv, obuv a osobní výstroj byly
zkontrolovány ihned po rekordním výkonu s těmito výsledky:

.....

.....,

- při dosažení rekordního výkonu byla dodržena všechna ustanovení
pravidel požárního sportu,

- hlavní časoměřič a rozhodčí, jejichž jména jsou níže uvedena,
mají kvalifikaci stanovenou pravidly požárního sportu pro
rozhodování v uvedené soutěži a pro ověřování rekordních
výkonů. Svými podpisy stvrzují správnost údajů uvedených v
tomto protokole:

Hlavní časoměřič(i)

.....,

(příjmení, jméno a podpis) (příjmení, jméno a
podpis)

Podpis:.....
.....

.....
.....,

(příjmení a jméno, kvalif. stupeň rozhodčího a číslo kvalifikačního
průkazu)

Hlavnírozhodčí:.....
.....

.....
.....,

(příjmení a jméno, kvalif. stupeň rozhodčího a číslo kvalifikačního
průkazu)

V
dne.....,

pořadatel) (razítko a podpis

.....,

(podpis) velitel soutěže

Příloha č.14

Vzor

potvrzení o získání výkonnostní třídy v požárním sportu
(bez konečné grafické úpravy)

HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR KRAJE

.....
Evid. číslo:

vydává

P O T V R Z E N Í

Jméno příjmení:

.....
Datum narození:

**o splnění podmínek
III. výkonnostní třídy v požárním sportu
v disciplíně
výstup do 4. podlaží cvičné věže**

podle pravidel požárního sportu

.....
Výkonem

.....
název soutěže, místo a datum konání

V

dne

r a z í t k o

